



大学之年

The Best Young Life

子道 著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京•BEIJING

内 容 简 介

《大学之年》是作者子道结合自己的求学、就业、成长经历写就的一本反思大学教育和大学生活的书籍。时隔 14 年之后，作者不回避当初自己求学、求职、工作、人际关系中的迷茫和困惑，将累积起来的各种想法一并和盘托出，期望帮助更年轻的大学生们使用好自己宝贵的大学时光，为积累真正的学问和美好的回忆而努力。

本书分为四部分共 30 课，对“跨进大学校门”、“大学学习生活”、“大学课外生活”、“走出大学校门”等话题进行了融会贯通的表述，结构清晰，语言通俗，文笔流畅。书中的许多观点细腻深邃、角度独特，行文活泼又严肃，不乏幽默风趣。

社会是一所学问无穷尽的大学，人的一生都在求学之路上，人长大了，才是真正的学问的开始，是为“大学之年”的本意。一人一本，你值得拥有！

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

大学之年 / 子道著. —北京：电子工业出版社，2015.9
ISBN 978-7-121-26921-9

I. ①大… II. ①子… III. ①大学生—学生生活 IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 186672 号

策划编辑：张彦红

责任编辑：葛 娜

印 刷：北京天来印务有限公司

装 订：北京天来印务有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：6.75 字数：130 千字

版 次：2015 年 9 月第 1 版

印 次：2015 年 9 月第 1 次印刷

定 价：45.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

序

最美好的时光

如果有人问我，你认为人生中最美好的时光是哪一段，我一定会说是大学生活那一段。上大学以前，我们可能还很懵懂；大学毕业以后，我们可能会被现实生活所胁迫。唯独这大学时光，恰如似熟非熟的苹果，青涩又带有甜味，成熟又不含腐朽。

记得上大学的时候去听一场演讲，演讲者是一位企业经理，具体讲了什么内容已经记不得了，在提问环节我抢到了一个发问机会，那时我刚刚入校，最想知道过来人怎么看待大学生活，我提的问题是：假如让你回到 18 岁再来上一次大学，你会怎样度过这几年？这位演讲者的回答

大学之年

The Best Young Life

很简练：努力学习，珍惜时光，累积美好的记忆。我当时是预期听到一个可以做笔记的回答，但仍然对这个回答感到满意。

实习结束回校办理毕业手续的时候，我被选去参加系里的就业分享，那时我的脑子一片空白，胡乱讲了一通，倒是给学弟学妹们提出了一个问题：你们想毕业吗？你们怕毕业吗？为什么？

时间过去了 14 年，当我再遇见年轻的大学生的時候，我的心里除了羡慕还是羡慕，羡慕大家生活在人生最美好的一段时光里。

如何度过大学时光呢？现在看来，这个问题比较大，大到三言两语说不清楚，大学生活可以做的事情实在太多，美好的回忆也实在太丰富，所以就诞生了这本书。那么，就让《大学之年》结合我自己的求学、就业、成长经历来替我回答“如何度过大学时光”这个问题吧。期望帮助更年轻的大学生们更好地使用自己宝贵的大学时光，为积累真正的学问和美好的回忆而努力。

社会是一所学问无穷尽的大学，人的一生都在求学之路上，直到盖棺论定才算是毕业。个人没必要去回避自己

序

最美好的时光

求学、求职、工作、人际关系中的迷茫和困惑，时间会教会人很多东西。

人长大了，才是真正的学问的开始，是为“大学之年”的本意。

这本书不厚，也不难懂，读起来应该不会累，一旦拿到手，请一定要读完它。也欢迎你微博晒图@子道，谈谈你的感想，顺便也给我提一些意见或建议吧。祝福你！

子 道

2015 年 7 月

目录

第一部分 跨进大学之门 / 1

一个崭新的世界

第1课 告别少年时光 / 2

从被动转为主动

第2课 什么是大学 / 6

自由学习的开始

第3课 你准备好了吗 / 13

崭新的生活

第二部分 大学学习生活 / 19

问题丹、兴趣散、信心汤

第4课 崭新的班级 / 20

五湖四海的汇聚

目录

- 第 5 课 大学老师 / 24
你的目标：超越你的老师
- 第 6 课 图书馆 / 31
图书馆就是人间天堂
- 第 7 课 宿舍生活 / 45
做一个会照顾他人的人
- 第 8 课 朋友圈 / 47
物以类聚，人以群分
- 第 9 课 不能忽视的语文 / 51
重新认识语文的价值
- 第 10 课 英语能给你什么 / 56
连接世界的工具
- 第 11 课 艺术熏陶 / 60
探索人类的情感
- 第 12 课 电影生活 / 77
电影是最综合的艺术
- 第 13 课 体育锻炼 / 89
锻炼体格和意志
- 第 14 课 狼吞虎咽 / 93
问题丹、兴趣散、信心汤

大学之年

The Best Young Life

- 第 15 课 演讲训练和论文撰写 / 99
从学问到应用

第三部分 大学课外生活 / 103

自我的实践

- 第 16 课 挖掘自我的闪光 / 104
倾听自己的内心

- 第 17 课 社团锻炼 / 112
相互协作的生活

- 第 18 课 领导力训练 / 115
如何发挥影响力

- 第 19 课 初尝打工的滋味 / 122
自我的实践

- 第 20 课 商业观察 / 125
商业竞争和商业优势

- 第 21 课 如果遇见了爱情 / 145
认真对待爱情

- 第 22 课 出去走一走 / 148
观察这个世界

- 第 23 课 情牵千里 / 152
让父母安心

目录

第 24 课 青春不必负气 / 155
有苦痛的青春才算完美

第 25 课 早做准备 / 158
有些事情可以提前做

第 26 课 温化融合的学问 / 165
学以致用

第四部分 走出大学之门 / 173

从卑微开始成长

第 27 课 克服恐惧 / 174
只有恐惧本身值得恐惧

第 28 课 职业发展 / 179
渐进的成长之路

第 29 课 低到尘埃里 / 188
从卑微开始成长

第 30 课 沐浴风雨 / 192
今日你以母校为荣，明日母校以你为荣

碎碎念 / 200

尾声 / 205

纵然时光流逝，你会留恋从前。



大学之年

The Best Young Life

子道 著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京•BEIJING

内 容 简 介

《大学之年》是作者子道结合自己的求学、就业、成长经历写就的一本反思大学教育和大学生活的书籍。时隔 14 年之后，作者不回避当初自己求学、求职、工作、人际关系中的迷茫和困惑，将累积起来的各种想法一并和盘托出，期望帮助更年轻的大学生们使用好自己宝贵的大学时光，为积累真正的学问和美好的回忆而努力。

本书分为四部分共 30 课，对“跨进大学校门”、“大学学习生活”、“大学课外生活”、“走出大学校门”等话题进行了融会贯通的表述，结构清晰，语言通俗，文笔流畅。书中的许多观点细腻深邃、角度独特，行文活泼又严肃，不乏幽默风趣。

社会是一所学问无穷尽的大学，人的一生都在求学之路上，人长大了，才是真正的学问的开始，是为“大学之年”的本意。一人一本，你值得拥有！

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

大学之年 / 子道著. —北京：电子工业出版社，2015.9
ISBN 978-7-121-26921-9

I. ①大… II. ①子… III. ①大学生—学生生活 IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 186672 号

策划编辑：张彦红

责任编辑：葛 娜

印 刷：北京天来印务有限公司

装 订：北京天来印务有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：6.75 字数：130 千字

版 次：2015 年 9 月第 1 版

印 次：2015 年 9 月第 1 次印刷

定 价：45.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

序

最美好的时光

如果有人问我，你认为人生中最美好的时光是哪一段，我一定会说是大学生活那一段。上大学以前，我们可能还很懵懂；大学毕业以后，我们可能会被现实生活所胁迫。唯独这大学时光，恰如似熟非熟的苹果，青涩又带有甜味，成熟又不含腐朽。

记得上大学的时候去听一场演讲，演讲者是一位企业经理，具体讲了什么内容已经记不得了，在提问环节我抢到了一个发问机会，那时我刚刚入校，最想知道过来人怎么看待大学生活，我提的问题是：假如让你回到 18 岁再来上一次大学，你会怎样度过这几年？这位演讲者的回答

大学之年

The Best Young Life

很简练：努力学习，珍惜时光，累积美好的记忆。我当时是预期听到一个可以做笔记的回答，但仍然对这个回答感到满意。

实习结束回校办理毕业手续的时候，我被选去参加系里的就业分享，那时我的脑子一片空白，胡乱讲了一通，倒是给学弟学妹们提出了一个问题：你们想毕业吗？你们怕毕业吗？为什么？

时间过去了 14 年，当我再遇见年轻的大学生的時候，我的心里除了羡慕还是羡慕，羡慕大家生活在人生最美好的一段时光里。

如何度过大学时光呢？现在看来，这个问题比较大，大到三言两语说不清楚，大学生活可以做的事情实在太多，美好的回忆也实在太丰富，所以就诞生了这本书。那么，就让《大学之年》结合我自己的求学、就业、成长经历来替我回答“如何度过大学时光”这个问题吧。期望帮助更年轻的大学生们更好地使用自己宝贵的大学时光，为积累真正的学问和美好的回忆而努力。

社会是一所学问无穷尽的大学，人的一生都在求学之路上，直到盖棺论定才算是毕业。个人没必要去回避自己

序

最美好的时光

求学、求职、工作、人际关系中的迷茫和困惑，时间会教会人很多东西。

人长大了，才是真正的学问的开始，是为“大学之年”的本意。

这本书不厚，也不难懂，读起来应该不会累，一旦拿到手，请一定要读完它。也欢迎你微博晒图@子道，谈谈你的感想，顺便也给我提一些意见或建议吧。祝福你！

子 道

2015 年 7 月

目录

第一部分 跨进大学之门 / 1

一个崭新的世界

第1课 告别少年时光 / 2

从被动转为主动

第2课 什么是大学 / 6

自由学习的开始

第3课 你准备好了吗 / 13

崭新的生活

第二部分 大学学习生活 / 19

问题丹、兴趣散、信心汤

第4课 崭新的班级 / 20

五湖四海的汇聚

目录

- 第 5 课 大学老师 / 24
你的目标：超越你的老师
- 第 6 课 图书馆 / 31
图书馆就是人间天堂
- 第 7 课 宿舍生活 / 45
做一个会照顾他人的人
- 第 8 课 朋友圈 / 47
物以类聚，人以群分
- 第 9 课 不能忽视的语文 / 51
重新认识语文的价值
- 第 10 课 英语能给你什么 / 56
连接世界的工具
- 第 11 课 艺术熏陶 / 60
探索人类的情感
- 第 12 课 电影生活 / 77
电影是最综合的艺术
- 第 13 课 体育锻炼 / 89
锻炼体格和意志
- 第 14 课 狼吞虎咽 / 93
问题丹、兴趣散、信心汤

大学之年

The Best Young Life

- 第 15 课 演讲训练和论文撰写 / 99
从学问到应用

第三部分 大学课外生活 / 103

自我的实践

- 第 16 课 挖掘自我的闪光 / 104
倾听自己的内心

- 第 17 课 社团锻炼 / 112
相互协作的生活

- 第 18 课 领导力训练 / 115
如何发挥影响力

- 第 19 课 初尝打工的滋味 / 122
自我的实践

- 第 20 课 商业观察 / 125
商业竞争和商业优势

- 第 21 课 如果遇见了爱情 / 145
认真对待爱情

- 第 22 课 出去走一走 / 148
观察这个世界

- 第 23 课 情牵千里 / 152
让父母安心

目录

第 24 课 青春不必负气 / 155
有苦痛的青春才算完美

第 25 课 早做准备 / 158
有些事情可以提前做

第 26 课 温化融合的学问 / 165
学以致用

第四部分 走出大学之门 / 173

从卑微开始成长

第 27 课 克服恐惧 / 174
只有恐惧本身值得恐惧

第 28 课 职业发展 / 179
渐进的成长之路

第 29 课 低到尘埃里 / 188
从卑微开始成长

第 30 课 沐浴风雨 / 192
今日你以母校为荣，明日母校以你为荣

碎碎念 / 200

尾声 / 205

纵然时光流逝，你会留恋从前。

第一部分

跨进大学之门

一个崭新的世界

第 1 课 告别少年时光

从被动转为主动

大学通知书到手的时候，我们大约 18 周岁。

这是一个刚刚成年的人生阶段，意味着我们从此长大成人，是时候和过去的少年时光说一声再见，开始过独立自主的生活了。

少年没有多少能力去承担更多的责任，没有多少机会去承担责任，也承担不了更多的责任，因为少年对这个世界的了解还是懵懂无知的。

在此之前，我们的生活被家人所照顾，大部分时间都过着衣来伸手、饭来张口的生活，很少和外界发生联系，我们的主要任务就是考上一所期望中的大学，这也是家人

第一部分

跨进大学之门

的期望。如果我们曾经努力地为父母干过家务，或者在学习之外做过什么了不起的事情，我们会为此感到骄傲；如果我们什么都没有做过，也不必为此感到懊悔，以后还有大把的机会。

在此之后，我们需要自己照顾自己，自己解决衣食住行，自己面对成人世界，自己计划开销用度。

在此之前，我们可能被父母看作是弱小的，似乎除了把书读好，别的事情都可以先放一放。父母并不期望我们想得太多，做得太多，在他们看来，考上一所好大学这件事情实在是太重要了。

在此之后，父母热切希望我们赶快变得强悍起来。他们期望我们能够看明白这个世界上的人和事，期望我们变得坚强，期望我们变得乐观，期望我们开始体恤父母的良苦用心。

在此之前，我们很少自己做决定。

在此之后，很多事情需要我们独自做决定。

在此之前，我们的认知较少，活动半径可能不会太大，很多人可能还没有独自出过远门，不知道外面的世界是怎

大学之年

The Best Young Life

样的，不知道这个世界有怎样的精彩和风险。

在此之后，我们的认知范围开始变得无限广阔，我们会开始面对成人社会，开始学习有关社会研究的学问，开始认识真实的世界是怎样的。

在此之前，我们的苦恼可以倾诉给自己的父母。

在此之后，我们要学会自己消化苦恼，并且从苦恼中提炼认知和经验。

在此之前，我们没有多少自由。

在此之后，我们变得空前的自由。

在此之前，我们所学的东西大致相同，我们读一样的书，上一样的课，做一样的作业，考一样的试卷，过一样的生活。

在此之后，我们所学的东西可能会千差万别，专业不同，老师不同，我们每一个人使用时间的方式也会有所不同，我们在图书馆内所阅读的书籍也可能不同，我们对未来的思考也在逐渐产生差异。

当然，有一件事情是肯定的，就是一代更比一代强。

第一部分

跨进大学之门

2015 年秋天入学的大学生将以 1997 年左右出生的人群为主，时间过得真是快。这一批新人比很多年前的大学生可能要更聪明、能干，我从接触过的一批 90 后就业者身上就可以看得出来，很多时候他们的理解能力和执行能力经常超出预期。可能有三个原因促成这一结果：

1. 相对富足的生活条件没有让“匮乏感”破坏掉年轻人心态的从容，这帮助他们塑造了自信；

2. 发达的网络、普及的终端设备使得大量的信息获取成为可能，这起到了开阔视野的作用；

3. 也是因为信息接收比较及时和全面的原因，帮助降低了年轻人发生认知狭隘偏执的概率，使得年轻人变得更宽容、更冷静。

正是因为一代更比一代强了，社会才能够不断地往前发展。

挡不住时间滚滚向前，和少年时光说一声再见吧。

从现在起，我们已经成年了，开始独自面对生活，独自思考未来。大学时光会成为我们人生中第一次开始独立生活的完整记忆。

第2课 什么是大学

自由学习的开始

“大学”一词是从拉丁语“UNIVERSITAS”派生而来的，大致意思是“教师和学者的社区”。大学的核心资源在于高水平的教授、专家和学者所组成的师资队伍，不同于中小学的基础教育，大学所提供的是着眼于社会实际应用的成人教育，大学关注的是最前沿的社会科学研究和自然科学研究成果。超一流的大学往往被冠之以“国之重器”的美誉。

一、大学之大

大学之大不体现在校园面积大、学生多上。大学之大

第一部分

跨进大学之门

体现在学问之大和思想之大上。

大学以前，我们所学习的是必要的基础知识工具，解决的是能写会算；进入大学以后，我们的学习方向开始转向实际应用的探索。我们开始研究社会、研究人、研究历史、研究哲学、研究文学、研究艺术、研究商业、研究科技等前沿课题。

在中小学的基础教育阶段，我们可能会感受到一种“要我学”的学习氛围，我们自己可能并不知道为什么要学习；转到大大学以后，我们可能会感受到“我要学”的学习氛围，我们会深切地知道学习对于自身的意义是什么。

如果将各类学科做一个归纳整理，大致可以分为四类。

1. 艺术学科：音乐、美术、设计、电影、戏剧、文学、外语等；
2. 哲学学科：历史、哲学、教育、管理等；
3. 科学学科：经济、商业、会计、金融、医学、生物、化学、物理、数学、农业、林业、能源、环保、体育、水利、大气、交通、地理、气候、地质、海洋、金属、军工、电子、互联网、制造等；

4. 政治学科：司法、行政、国防、城建、税务、外交等。

所有学科都有其实际的应用价值，艺术关注的是人类的苦痛，施以安抚；哲学关注的是人类的短板，施以方法；科学关注的是人类的福祉，施以技术；政治关注的是人类的秩序，施以平衡。

大学关注的是最新、最高端的知识，并努力构建有效的知识体系。

大学所强调的不仅仅是知识的积累，更重要的是培养学生获得有效的学习方法和思考方法，这是一个非常重要的熏陶过程。

二、教授之大

大学最重要的标志性财富就是强大的师资队伍。

上大学前，我们所接受的教育或许是枯燥乏味的，进入大学以后，你会遇见一大批博学、有科研能力的教授。人类的知识宝库比较集中地蕴藏在大学校园里，大学教授就是探索和构建最顶端知识体系的具体领头人。他们把纷

第一部分

跨进大学之门

繁复杂的知识进行抽丝剥茧的归纳总结，提炼出最本质的部分来打造教学课题，并在这个基础上进行往前推进的探索。

很多教授不仅学问好，课也讲得好，演讲精彩绝伦，能写论文、能写书，能做学科带头人，能深入浅出地解答学生的疑问，并指明学生的研究方向。大学教授不仅仅是知识的传播者，也是社会应用的实践者和新知识体系的构建者。

一位优秀的教授或学者坐在你面前的时候，那本身就是一座等待你攀登和探索的高山。

在具体的教学实践中，很多教授在不同时期就同一课题进行教学的时候，其备课内容也会有巨大的差异，这是因为教授自身也在不断提升自己所教授的内容。

在学生的学习实践中，可能无法从教授那里获得更具体的散点式知识传授，教授更多的是指明一个学习和研究的方向，引导学生对问题进行思考，并通过提问题、课外学习、查找资料等方式充实自身的学习实践。

在研究生阶段，解决一个个具体的研究课题会贯穿整个学习的过程。

三、学生之大

大学生是一个成年人群体，不再处于懵懂莽撞的少年时代。大学生是一群开始思考人生、形成人格的年轻群体。

大学生需要思考学问本身对个人未来社会实践的价值是什么，需要思考自己进行大学学习的意义是什么，需要思考如何实现自我的人生价值。

大学生是自由的，没有人会严格管理大学生的学习实践和课余时间，大学生的关注点有太多的可能性，在构建知识体系和世界观的道路上需要充分发挥自身的主观能动性。

很多时候，我们可能会遇见有关“理论”和“实践”哪一个更重要的争论，认为理论重要的依据是思想指导了实践，认为实践重要的依据是理论诞生于实践。

一个理论诞生于前面所发生的一系列实践，这一理论当然无法穿越回到过去指导催生自身诞生的那一系列实践母体，理论的价值在于指导后续的相关实践活动。

一个人通过实践学习知道了 $1+1=2$ ，另一个人通过理论学习知道了 $1+1=2$ ，你能说哪一个人的认知更有价值吗？理论学习更有效率倒是真的。前人总结了 $1+1=2$ 的理

第一部分

跨进大学之门

论，后人绕开这一理论去实践总结就没有必要了。

当然，理论不仅仅指文字书写下来的东西，一个人的经验、敏感性等都可以被看作是理论。开面馆的老板通过多年的经营所积累的营商经验其实就是一个理论体系，如果这位老板退休了，继任者则有必要将这位老板的营商经验学习过来，减少自身所走的弯路。

大学主要以理论学习为主，但“理论”和“实践”哪一个更重要的争论没有太大的必要。

伟大的小提琴演奏家之所以伟大，是因为技术还是因为灵魂？

一般的理解是技术和灵魂共同造就了伟大的演奏家。往深一步看，技术是能够在灵魂的指引下通过刻苦训练获得提升的，而缺乏灵魂的技术则始终都无法获得标志性的突破。没有灵魂的指引，再好的技术也不过是技术高超而已。

伟大的指挥家是整个乐队的灵魂，其自身却未必是伟大的演奏家。

如果你有幸进入一所重点大学，是人生的一件幸事。如果你考入的是一所较为普通的高校，也不必妄自菲薄。

大学之年

The Best Young Life

个人的主观能动性仍旧是最重要的内在驱动力。重点大学出来的毕业生不一定个个都出类拔萃，普通高校出来的毕业生中同样有许多杰出的人才。时间越往后，文凭本身所发挥的影响力也就越弱。在未来的事业和生活中发挥决定性作用的是一个人所养成的学习方法和思考方法。

第3课 你准备好了吗

崭新的生活

对进入大学的年轻人来说，大学是一种崭新的生活。

进入大学意味着你独立了、自由了，需要自己照顾自己，几乎所有的事情都需要自己去做决定。大学生活会是一种空耗时间的享受还是获得成长的记忆，取决于我们自己以什么样的方式度过这几年宝贵的光阴。

一、思考未来

作为一名成年人，需要认识到大学阶段可能是个人独自融入社会之前最后的象牙塔。在此之后，不会有任何围墙将你与外界隔开，大学阶段就需要思考未来如何适应外部世界，如何应对挑战，用什么去应对挑战。

大学之年

The Best Young Life

1. 你想在哪一座城市生活？你了解这座城市吗？如果现在就动身前往，你需要准备什么？

2. 你想从事什么职业？对这个职业所处的行业有多少了解？你了解产业带的布局是怎样的吗？

3. 如果你现在去参加就业，你能够做什么岗位？通过大学学习以后，你希望能够胜任什么岗位？

4. 大学毕业参加工作以后你的预期收入是多少？你能否实现经济独立？

5. 你想成为一个什么样的人？你想过一种什么样的生活？

6. 大学生活对你意味着什么？能够帮你解决哪些实际问题？

7. 你是否有信心在大学毕业以后开始对父母有所反哺？

8. 你想建立一个什么样的家庭？如何实现？

二、关注当下

思考未来需要立足当下，这一刻就是一个开始，是未来的起点。

第一部分

跨进大学之门

1. 你的家庭状况是什么样的？你应该如何规划自己的开销用度？

2. 如何能够不让父母的负担过重，又不影响学习生活的质量？

3. 哪些事情可以提前做？

4. 你会在大学谈一场恋爱吗？

5. 除了专业课以外，你还需要学习哪些知识？读哪些课外书？大学阶段你准备读多少本书？

6. 你的语文阅读、表达、沟通能力如何？你了解英文的价值是什么吗？

7. 你是否准备在大学阶段锻炼出一个强健的体魄？

8. 你是否准备在大学阶段开始赚点零花钱？怎么赚？

9. 你准备在大学阶段交上什么样的新朋友？

10. 你了解你的老师吗？他们有什么过人之处？老师对于你的价值是什么？

11. 你了解你所钟情的就业目标企业的业务状况吗？

三、设立目标

短短几年之后，毕业就在眼前，你想通过大学生活实现什么目标？

1. 你想写出一篇什么样的论文？题目是什么？观点是什么？结构是什么样的？篇幅有多长？
2. 你想制作出一份什么样的简历？这份简历有吸引力吗？
3. 你想如何在众多的毕业生中凸显出来？如何才能让用人单位垂青于你？
4. 你认识比较优秀的学长吗？他们实现了什么样的目标？你如何找到他们并且与他们进行交流？
5. 你是否考虑在上大学期间拿到机动车驾驶证？
6. 毕业以后是参加工作还是继续深造读研究生？是否出国留学？现在需要做哪些准备？

四、规划时间

所有目标的实现都不是等待得来的，都需要采取必要的行动。你如何使用大学期间的时间，意味着你会成为一名什么样的大学毕业生。

1. 一天的时间安排：几点起床？几点锻炼身体？几点吃早点？几点去上课？是否午休？什么时间洗澡和洗衣服？什么时间出现在图书馆？
2. 周末和小长假的时间安排：什么时候逛街看商业？

第一部分

跨进大学之门

什么时候看电影？什么时候去图书馆？什么时候交朋友？什么时候参加课外活动？

3. 寒暑假时间安排：什么时候去旅行？什么时候去打工？什么时候用来学习？

4. 其他时间安排：什么时间用来放空自己？什么时间去图书馆？什么时间思考人生？什么时间照顾同学的生活？是否谈一场恋爱？什么时间思考论文和简历？吃饭和闲聊是否可以没完没了？

记住一件事情，不要让你的日程表空白，不要用时间来发呆。如果觉得没事可做，那就去图书馆吧，搬几本书来使劲啃。

五、行为习惯

在整个大学期间，在行为习惯方面做到如下八条是很有必要的。

1. 专注学习：将专业基础夯结实；
2. 大量的阅读：尽最大努力扩展认知空间，并将某一方面的知识吃深吃透；
3. 锻炼身体：注意饮食有度，起居有常。每天坚持

30 分钟的有氧运动；

4. 照顾同学：为你的同学做力所能及的事情，把抱怨和计较的精力用来照顾他们；

5. 尊重他人：尊重身边的每一个人，养成尊重他人的习惯，过一种有礼貌的生活，将来你会受益无穷；

6. 保持虚心：对知识和实践保持好奇心和热情；

7. 紧跟老师：积攒问题，别让你的老师闲着；

8. 参与实践：花点时间参与社团活动、勤工俭学（不差钱也要去做）、假期打短工（不要在乎工种，目的是磨砺意志和耐心），在确保安全的情况下，花点时间结伴出去旅行。

大学生活是一个可以忙也可以闲，可以成熟稳重也可以没心没肺，可以勤奋进取也可以无所事事，可以思考人生也可以消极等待的过程，这些故事每天都在大学校园里发生。

你今后在生活中看见的所有类型的人，你都能在大学里找到原型。

关键是，你怎么想，你怎么做，你准备好了吗？

第二部分

大学学习生活

问题丹、兴趣散、信心汤

第4课 崭新的班级

五湖四海的汇聚

在高中阶段，你所在的班级可能存在一定的延续性，周围大多数都是相处了好几年的小伙伴，相互知根儿知底儿。初进入大学的时候，你身边的同学几乎都是陌生人，这几十张陌生的面孔将要和你共同度过几年的大学时光。

如果你想要有一个值得回忆的大学班级生活，你要做的就是尊重他们每一个人，以换取他们对你的尊重。以心交换，共建一个美好的回忆。刚入校园的时候，想要又快又好地融入班级，下面这六件事情务必要做到。

1. 必须从内心里对你的所有同学给予足够的尊重，绝不能嫌贫爱富，也绝不能以貌取人，以貌取人是一个十

第二部分

大学学习生活

分恶劣的行为习惯；

2. 每次交谈开始要称呼对方的姓名，这就要求你在最短的时间内，一次性以最快的速度记住每一个人的名字，来自哪里；

3. 每次交谈都需要保持微笑和眼神接触，让对方知道你是一个温和的、有教养的人；

4. 任何人发起的对班级同学的背后议论都不必表示附和或者反对。你对每一个人的了解尚需时日，即便日后有所了解，也不必去背后议论任何人。背后议论他人长短不仅没有必要，也是愚蠢的；

5. 尽量把正式开学前的空档期排满，可以做一些熟悉环境等相关的事情，比如走动了解校园环境、学校历史、图书馆、学校所在城市、学校周边状况等。这么做不仅有助于让自己尽快适应校园生活，也能培养严谨可靠的个人风格；

6. 开始照顾你的宿舍舍友，做两件事情：扫地和打开水，展现自己热心的一面。

没有经过较长时间的相处，谁也无法准确知道自己班级人员状况是什么样的一个配置，这需要花时间慢慢了解。

个人有必要做到严格要求自己，但没有必要去判断班级里的任何一个人。这在初入社会和刚刚开始工作的时候一样适用。

或许多年以后，你会发现的是：

每一个班级都可能有一位低调的学霸；

每一个班级都可能有一位高冷的段子手；

每一个班级都可能有一位无厘头的开心果；

每一个班级都可能有一位可爱的吃货；

每一个班级都可能有一位成天嚷着减肥的胖子；

每一个班级都可能有一位爱八卦的人来疯；

每一个班级都可能有一位缺乏主见的人云亦云者；

每一个班级都可能有一位隐藏实力的强者；

每一个班级都可能有一位热心肠的好同学；

每一个班级都可能有一位家境不宽裕但自强不息的逆袭者；

每一个班级都可能有一位家境殷实却依旧比他人努力的高富帅；

每一个班级都可能有一位喜欢搞笑的自我牺牲者；

每一个班级都可能有一表里不一的“心机婊”和“腹黑男”；

第二部分

大学学习生活

每一个班级都可能有一对拆不散的两口子；
每一个班级都可能有一位人见人爱的好姑娘；
每一个班级都可能有一位花见花开的好小伙；
你的班级里，也可能会有一人让你佩服得五体投地……

班级就是一个小社会，优秀的、平庸的、坚强的、懦弱的、努力的、混日子的，都可能在你的班级里出现。作为同学，你无权对他人进行评判，也没有这个必要。

不必妄自菲薄于自己的学校不够霸气，自己的专业不够牛气，大学生活给予你一个足够良好的成长环境是没有任何问题的，最重要的是，你自己在大学期间如何使用自己的时间，融洽的同学关系能够帮助你更好地完成自己的学业，并能收获珍贵的同学友谊。

等你毕业吃分手饭的时候，你一定会明白你和所有的人为何会哭得稀里哗啦，你会明白对每一个同学的好都是值得的，这段纯美的时光终究会一去不复返，会化作值得纪念的美好回忆。

第 5 课 大学老师

你的目标：超越你的老师

师者，所以传道授业解惑也。

老师的作用是节约了人们重复体验的时间，让人们不必为明确的认知进行无休止的实践和探索。绕开老师去做不必要的实践是一种浪费。

人类所积累的理论知识体系也具有老师的作用，这也是我们之所以需要终身进行大量阅读的原因。

在学习实践中，大学老师会发挥出比以往学生时代更重要的影响力。如何与你的老师进行有价值的互动呢？

第二部分

大学学习生活

一、谦卑有福

老师热衷于做的事情就是挖掘出最优秀的学生，有针对性地给予四两拨千斤的指点。促成这件事情必须要有三个条件：

1. 你足够优秀；
2. 你足够虚心；
3. 你发自内心地尊敬你的老师。

这三个条件缺一不可，没有人愿意将热情用在一个对自己不敬的人身上，这是违背人性的。

你也可以将这个问题归为“情商”范畴，这个世界从来不缺平庸的聪明人，这一类人的抱怨是乏力和没有价值的。如果你仔细思考“情商”这件事情，你会发现“情商”的本原很可能仍旧是“智商”。没有人天生就具有高超的人际关系能力，这都是在后天通过学习和自我约束培养出来的。

这里说的谦卑不是指虚伪的溜须拍马和逢迎，而是指以放空的心态吸收老师的授课和指引，将标准动作做到位以后再去探索自己的思考。一开始就以自己的思考筑起防护墙，老师的闪光点你就会看不到，你也就无法借力老师

的研究成果。

你在大学里可能会遇见“不敬老师”的现象，比如，有商科的学生觉得自己的老师没有办过成功的企业、没有成为大富豪，所以不算有真本事，心里只是崇拜成功的企业家和有钱人。这一想法要不得。

“不敬老师”的逻辑就两条：

1. 老师没有办过企业，就是没有实践，只有实践出真知，没有办过企业的老师都是伪专家；

2. 老师如果有真本事，就应该去办企业赚大钱，不应该在大学教书挣这份微薄的收入。

这两条逻辑看似有理，实则不然。

或许你的老师的确没有办过企业，他的学术研究也的确缺乏自己的实践，但老师用的是人类已有的更为广泛的实践经验进行学术研究，其研究成果绝不是凭空臆想出来的。

每一个人的兴趣和特长是不一样的，有些人没有做企业领袖的愿望和能力，但他有研究企业经营的愿望和能力，他们就成了大学的商科老师。有真本事的老师们如果都下海了，大学生们找谁学去？难不成要花掉自己的半生去总结已经成型的知识体系吗？

作为一名学生，你要做的事情是发现你的老师身上的

第二部分

大学学习生活

闪光点，挖掘你的老师身上的真学问，而不是去揶揄你的老师没有企业家有钱。

老师说一件事情的时候，期望学生们能够举一反三；老师系统化传授知识的时候，希望学生能在自己的脑海里形成认知体系；老师深入调研过很多企业，而学生未必了解这些。

有真本事的企业家通常都很忙，讲课不是他们的工作，经营企业才是他们的本职工作。他们偶然输出的几个分享通常比较零散，点到即止，缺乏体系。很多所谓的分享都是经过涂脂抹粉以后才呈现在舞台上面的，真假都未必容易分辨得出来。

有真本事的企业家通常都会比较敬重有本事的学者，也知道长期坚持广泛且深入的阅读和学习的价值是什么，这是值得大学生们学习的地方。

二、了解你的老师

你需要了解你的老师的学术特点，探索老师的认知来源和实践关注点。这会拔高你进行学习实践的高度。

如何了解老师呢？一是关注老师的理论架构体系；二是多提问题。将你的老师当作一本书去了解。

如果你有幸聆听大师级的教授亲自授课，那会是十分幸福的一件事情。

三、主观能动性

教育的目的，不是为了播散教育的种子，是让种子发芽。——纪伯伦

师傅领进门，修行靠个人。纪伯伦的这句话也充分体现了学生的主观能动性的价值。

每一次和老师进行互动，都需要带着问题去。不要怕问题的水平不够高，老师不会介意学生提出的问题的水平高低，他们更在意的是自己回答问题的水平。你对老师提出的问题越多，越能发挥出老师应有的价值。不要浪费了老师的作用。

四、扩展老师的范围

除了你自己的课堂老师，你还有必要扩充老师的范畴，比如：

第二部分

大学学习生活

1. 多听公开课、演讲，包括线上的课程；
2. 尝试进行跨专业、跨系、跨校听课。全新领域的知识体系会给你带来意想不到的学习体验和震撼感受；
3. 多关注人文课程的价值，扩充人文课程的学习；
4. 一定要记得在图书馆进行大量的阅读；
5. 如果你有兴趣报考某一位教授的研究生班，则需要尽早和这位教授建立互动联系，这有助于增进学问的准备，也有助于教授加深对你的了解。

在大学阶段，你可能会学习到一些看起来毫无用处的课程，但是没有关系，世间本没有十全十美的事情。

有一个问题需要进行严肃的思考：你是否真正了解学问的价值？这实际上与“理论”和“实践”哪一个更重要的思考是类似的。

专门从事理论物理研究的科学家直接推动了核能的应用，专门从事分子生物学研究的科学家直接指导了医学实践，专门从事水稻基因研究的科学家直接指导了农业生产，专门从事政治经济学研究的学者影响了国家的经济决策，专门从事商业研究的教授指导了企业的经营管理等。

通常来说，在事业上获得巨大成功的一群人都非常重

视理论的学习，其爱好阅读本身就是一个非常有力的证明。

实际上，任何理论研究体系都是实践研究的延续，不存在纯粹的空想理论研究者。

对老师最好的尊重不仅仅是热爱你的老师，而是你必须立志超越你的老师，如果你不准备超越你的老师，那他教你干吗？如果每一位学生都比老师差一截，再往后几代的孩子们该向谁学习呢？人类怎么获得进步？

每一位老师都会教出超越自己的学生来，问题仅仅是在哪一方面的超越，由谁来超越。

第6课 图书馆

图书馆就是人间天堂

在所有对外开放的公共场所中，图书馆是一个安静优雅、浩瀚无边、令人着迷的地方，而且绝大多数的图书馆是免费的。所以会有人说，人间若有天堂，应该就是图书馆的模样。

世上好言书说尽，文字记录人类的思想和经验，文字是人类存储知识和经验的载体，写作者在写作时都留存有一份虔诚可贵的善意。

抽风式胡说八道的写作者一定是少数，作者在写书的时候会面临巨大的创作压力，怕说错，怕说漏，怕文不对题，怕胡说八道，更怕遭到读者的鄙视。写作者有时好几

天也憋不出 1000 个字来，好不容易完稿了，增、减也是免不了的，推倒重来的也是有的，大多数作者都会使出浑身解数铆足了劲也要把作品往好了写。

有位年轻人很崇拜杨绛先生，给先生写了一封长信，表达自己的仰慕之情和倾诉自己的种种人生困惑。杨绛先生给这位年轻人回信，除了寒暄和一些鼓励的话之外，先生在信里严肃又诚恳地劝谕道：“你的问题在于想法太多，而读书太少”。

读书是一辈子的事情，不是某一时某一刻的事情，这是一个任何时候都值得探讨的话题。这跟我们做什么工作，从事什么行业没有太大关系。每个人，要谋求发展和提升，读书是一生的必修功课，是个人提升能力、提升思维、细化理解、精确判断的必要修为。读书这个话题，随时都应景。

大学生活有大量的时间可以用来阅读。关于阅读，有几个观点和大家分享。

一、阅读是一辈子的事情

上大学以前，绝大多数的人没有足够的时间或者足够

第二部分

大学学习生活

的理解能力广泛涉猎人类的知识财富。很多时候阅读课外书会被认为是“不务正业”的举动，这在一定程度上阻碍了我们认知更广阔的世界。

上大学以后，我们有大量的时间用来自由学习和自由阅读，这是一个难得的宽松的学习生活阶段，不要浪费掉。

读书也是一辈子的事情，学校学习的是必要的知识和理解能力，真正的知识来自于社会实践和持续的学习，这其中就包括了阅读。

如果你仔细观察这个世界，你会发现越是有能力的人，越是爱好阅读；越是有钱人，也越爱好阅读。

二、阅读的选择

阅读最首要的是“兴趣散”，一定要宽泛，无论什么类别的书都需要有所涉猎，读书的选择适宜宽泛，适宜“杂”。在“杂”的基础上再有所侧重地选择“专”。“专”其实就是“问题丹”，就是带着问题去进行阅读，希望通过阅读来解答心中的疑问。

读书不要有太强的目的性，你要是抱着很强的目的性

去读书，本身是发掘不了书外的意思，或者说文字以外的意思的。毕竟，功夫在书外。

你要读的，要大量读的，恰恰是“闲书”。工具书要读，闲书更要读。

量变才会达成质变。质变通常是没有明确时间点的，这跟个人的阅历、经验、读书的选择、读书的量、个人的思考和总结都有关系。但多读书这件事本身是绝对错不了的。

天底下有图书精品，但没有任何一部单一的作品能够解决所有的问题。所以，阅读量足够大是一个必要的条件。退一步来说，个人只有阅读得足够多了，才有能力去甄别读物的质量。

三、快速阅读

如何在大学四年读够 400 本书？

每周读两本书，一年就能读完 100 本书，四年就能读完 400 本书。

快速阅读是这样实现的：

第二部分

大学学习生活

1. 一般的书籍平均有 20 万字左右的内容，普通人朗读文字的速度为 180 字/分钟，朗读的方式大约需要 18.5 小时。普通人阅读的速度达到朗读速度的 2~3 倍是不难的，也就是说，逐字逐句读完一本书大约需要 6~9 小时，这是可以实现的。这是最慢的一种阅读方式；

2. 阅读的速度会被快速训练出来，3~5 小时读完一本书就会成为现实。这是中等阅读速度；

3. 许多书都有其最为核心的内容，随着阅读量的扩大和知识面的增加，你会开始选择进行跳跃式的阅读，一本书拿起来，目录大纲一抓取，将作者的核心表达和重要观点抓取就可以了，不必每一页都去读。这就实现了快速阅读，20 分钟搞定一本书也完全有可能，这一阅读方式有可能成为个人阅读的常态。

实际上，大学四年读完 400 本书，可能只需要每天坚持抽出 30~60 分钟即可完成，这是不难做到的。如果有人告诉你他读过上千本书，你千万不要笑话人家，那可能是真的。很多书只需要读目录，很多书需要摘其扼要详读，只有少量的书需要通篇地读，而极少的精品则需要经常性反复地读。

书读得多，会越读越薄。就算是一本新书，也能立即抓住主旨，几十分钟读完也不是没有可能。

你需要思考的问题是，一种情况是你在大学阶段阅读了 400 本书，一种情况是你在大学阶段阅读了 20 本书，这两种阅读量会对你的认知和能力造成多大的差别？这种差别不仅仅体现在跨出校门那一刻，这种差别会在将来持续发挥长期的影响。

四、阅读的扩展

讲到这里，扩大一下大家的思路。我们不必认为读书就是读纸质的图书，我认为阅读包括但不限于如下方式：

1. 读纸质书、报、杂志；
2. 读网络文章；
3. 读图；
4. 看经典影视作品；
5. 听演讲；

第二部分

大学学习生活

6. 历事阅人（万法都是人法）；
7. 参加聚会交流，听他人的故事，和朋友聊天交流；
8. 听音乐（可以给音乐下一个定义，就 4 个字：不可言说。这是文字以外的最伟大艺术）；
9. 旅游；
10. 参观博物馆；
11. 欣赏艺术作品（各种形式的艺术作品，包括雕塑、建筑、景观、美术、城市规划等）。

观朱霞，悟其明丽；观白云，悟其舒卷；观山岳，悟其灵奇；观河海，悟其浩瀚。俯仰间皆为文章。对绿竹，得其虚心；对黄花，得其晚节；对松柏，得其本性；对芝兰，得其幽芳。游览处皆有师友。

五、阅读的作用

人的认知有超过 70% 来自于倾听，而阅读是最有价值的倾听方式。通过阅读，引领我们认识这个自身所处的客观世界，并了解这个世界上的人。

大学之年
The Best Young Life

阅读的作用是：

1. 开阔视野；
2. 锻炼思维；
3. 丰富知识结构；
4. 站得更高，看得更远；
5. 培育敏感细腻的思维习惯，你会非常敏锐地知道什么事情靠谱，什么事情不靠谱。也能避免走很多弯路，甚至错路；
6. 理解人，从而理解这个世界；
7. 书读得越多，人会变得更加的安静、理性，避免更多的愚昧和冲动；
8. 接触遥不可及的外界：或许我们年轻，或许我们浅薄，本没有机会和许多的人和事打交道，但爱好阅读的习惯会让我们接触到本来遥不可及的世界，师学古今中外之文明。天下好言书说尽，大抵如此；
9. 阅读经常会给人带来巨大的惊喜，我们可能会为

第二部分

大学学习生活

人类的智慧和想象力超出自己的理解而惊叹不已。

六、如何避免做书呆子

1. 不要一股脑地接受，要有批判的眼光，要有自我的思维和逻辑；

2. 兼听则明。正反方观点都要看；

3. 避免用工具思维看待这个世界，多用人法思维看待这个世界。

读书切不可断章取义，“尽信书，不如无书”这句话的含义是：如果你确信自己没有判断力，则不要读书。

七、推荐阅读

推荐阅读书目是一件非常困难的事情，这和每一个人的偏好和知识结构都有十分重大的关系。这里推荐 9 本具有普遍适用价值的书籍，供各位进行参考。

1. **《现代健康指导手册》**(An Invitation To Health, Dianne Hales 著，孙云霞等 译)：这本书讲的是人体基础知识，帮助人理解自己的身体结构和功能原理，更好

地和自己的身体相处。理解疾病也有利于个人更好地防病治病；

2. 《生存手册》(The SAS Survival Handbook, 约翰·怀斯曼 著, 李斌、倪明 译): 还记得野外生存挑战的贝爷吗? 这本书是英国皇家特种部队的权威教程, 讲的是生存技能, 如何使用工具等, 趣味性十足。这本书能够帮助人更好地理解生存环境和自然环境, 以达到更好地和各种类型生存环境相处的目的。动手能力是生活的智慧, 也是生活的乐趣;

3. 《闲情偶寄》: 这是一本既简单, 又不简单的书, 也不仅仅是在闲扯修身养性。这本书最大的好处是帮助人理解生存环境, 接纳自己, 并寻求获得更好的生命体验;

4. 《曾国藩家书》: 这一类的书版本非常之多。曾国藩位极人臣, 所思所想宏大高远, 又细腻琐碎, 一生严谨, 世不多见。家书所言, 多为心声。我们需要去理解“勤”、“敬”、“恕”三字对于自我修为的价值是什么;

5. 《红楼梦》: 这是极为罕见的世间珍宝。伟大的小说只说事, 不说理。我个人觉得这本书是千古难寻的一部伟大作品, 其人物、场景、故事脉络都十分庞杂细腻, 写作手法高超得无以复加。《红楼梦》之所以伟大, 是因世人几乎望不见超越它的可能。读《红楼梦》的时候, 除了仰望, 寻不到平视的角度, 更寻不到俯视的角度。这是作

第二部分

大学学习生活

者毕其余生于一役的呕心之作，越金瓶之上，人事滔滔，意念无穷，岁增再读，历久弥新。阅如旅途，纵是迷路，也是心甘情愿。在琐碎里隐约可见“世事洞明”和“人情练达”的学问。我们生活中所能见的各种人、各种事，世间万象，不可言说，似乎都能在《红楼梦》里找到参照物。无数的细节特写叠加起来构成了一个宏大无边的现实场景。难怪张爱玲会感叹人生第一憾事便是红楼不全，甚至会有人说《红楼梦》抵得上整个欧洲。1987年的《红楼梦》电视剧虽然在今天看来其技术水准稍显粗糙，但其严谨细腻的文学表现力十分惊人，王立平的配乐水准登峰造极。这是一种只有在内心非常宁静的状态下才能够制作出来的电视剧作品。象牙塔里的大学生们，应该有耐心去看几遍才不算辜负了；

6. 《思想的力量》(Philosophy: The Power of Ideas, 布鲁克·诺埃尔·穆尔、肯尼斯·布鲁德 著，李宏昀、倪佳 译)：这是一本哲学著作，系统阐述了哲学历史和哲学流派。哲学是研究人类思想和行为的学问，其目的是给人提供思考方法和行为指导。这是入门级的一本书，适合大学生们去读一读。哲学能够帮助人理解人类社会，理解他人；

7. 《人类的音乐》(The Music of Man, 耶胡迪·梅纽因、柯蒂斯·W·戴维斯 著，冷杉 译)：音乐是具有灵

性的生命颤动，是人类听觉的最高表现形式。耶胡迪·梅纽因是一位年少成名的天才音乐家，他一生中的音乐录音作品浩如烟海，他同时也是一位多产的作家。在《人类的音乐》这本书里，梅纽因展示了自己对音乐这门艺术的丰富知识和热爱。这本书能带给读者广泛的阅读乐趣，引领读者踏上一次激动人心的漫游音乐世界之旅，了解各个时期的音乐创作及演奏音乐的历史名人，到世界的许多地方去对人声、歌声、和声及器乐的发展探幽揽胜，把音乐的种种动人形态尽收眼底。这本书知识丰富，阐述详尽，充满深刻感悟和独到见解，它追溯了因人类不断变化的需要而应运而生的各种音乐流派、风格和演化过程，它就像是一扇通往音乐的大门，后面的精彩将会更加丰富和具体；

8. 《国富论》(A Inquiry Into The Nature And Causes Of The Wealth Of Nations, 亚当·斯密 著, 孙善春、李春长译): 人生在世, 总得了解一点经济学, 知道人类社会是如何行走在经济基础之上的, 资本、生产资料、劳动力、技术、组织形式、社会管理等经济基础如何融合在一起。每一个人在人类社会中的最本质属性可能是经济角色属性, 个人的经济角色定位是什么样的, 如何谋求发展。就算你学的不是经济学专业, 这本书也值得读一读。经济学也能够帮助人理解人类社会, 理解他人;

9. 《定位》(Positioning: The Battle For Your Mind,

第二部分

大学学习生活

艾·里斯、杰克·特劳特 著，谢伟山、苑爱冬 译)：进入社会参加工作或者创业以后，每一个人都将成为“买方”和“卖方”的双重角色，每一个人都不可避免地要融入商业社会。这本书具有醍醐灌顶式的商业阐述，案例翔实，并将商业和消费心理紧密地结合到一起，可以当作是理解商业的敲门砖，从此打开理解商业社会的潘多拉魔盒。

推荐这9本书的目的是提醒大学生们注重自身的身体健康，提升动手能力，并理解人类社会的经济运行基础和思想情感运行规律。每一个人既要关注仕途经济，也要关注人类的思想和情感。单就这些书的阅读和认知可能是不够的，但这9本书会打开一个扩大阅读的闸口，这仅仅是一个开始，更大的认知财富还在后面。

如果你的发展道路持续受挫，或许真不是你的命不好，可能是你所关注的点歪了，你所学习的方向歪了，你所努力的方向歪了。

那到底是因为爱好阅读而获得提升，还是因为获得提升而爱好阅读？这是一个值得思考的问题。

读书固然可以提升你未来的工作表现，但更加重要的是，读书的最大作用是教会你如何去生活，如何去发现美，如何去创造美。

阅读是最为廉价（费用成本、时间成本）和最为方便（随时随地）的学习方式，许许多多碎片化的时间也能得到利用。阅读不仅仅会扩展一个人的认知宽度，也会开拓一个人的认知深度。太阳底下没有新鲜事儿，世界上所发生的任何事情都可能在广袤的阅读中找到思维和案例的模型。

当个人的阅读足够宽泛，认识到世界的多样性的时候，这些认知和体验会潜移默化巧妙地串联起来，最终促使人的思考能力产生质的飞跃，离我们所渴求的“不惑”也就会越来越接近了。

有时候不经意间看到的一个观点，可能会对个人产生醍醐灌顶式的提示作用，这是通过长期实践得到认知提升所付出的成本不能比拟的。

阅读的时间挤一挤总还是会有有的。最不济的选择就是接受现状，等待变化。如同财富是一点一滴积累起来的，我们对这个世界的认知和我们的工作能力也是一点一滴积累起来的。

大量的阅读是迄今为止最为重要的倾听方式，阅读也是个人最美好的孤独时光。

第 7 课 宿舍生活

做一个会照顾他人的人

一天当中，大约有 10 个小时是在宿舍度过的。宿舍是一个生活的场所，也是一个学习的场所，每一个宿舍里生活的都是大学期间最为亲密的几位同学。要想把大学生活过好，良好融洽的宿舍人际关系是必不可少的。

幸福的宿舍生活 8 大要素：

1. 发自内心地对宿舍每一个人好，因为接下来有舍不开的几年时间都会一起度过，这之后再想对他们好都没有机会了；
2. 所有能够分享的东西，悉数分享给他们；
3. 欣赏他们的优点，包容他们的缺点。任何时候都

不可以自夸，需要多夸夸他人；

4. 主动做两件事情：扫地+打开水；

5. 经常主动帮助他人做力所能及的事情；

6. 让每一个人都有机会帮你做一些力所能及的事情，让他们感受到你的认同和被你需要；

7. 保守宿舍秘密；

8. 宿舍是八卦集散地，注意群居防口和独处防心。

能够做到这 8 点，基本上就能获得一个非常融洽的宿舍生活环境。没有人会拒绝一个热心照顾自己又尊重自己的人。

让他人产生好感的办法就是花点时间聊对方感兴趣的话题，并鼓励对方给自己传授知识和经验，这不仅仅会让对方感到愉悦，并且的确可以让你学习到新知识和融洽彼此的关系。

第8课 朋友圈

物以类聚，人以群分

朋友是相互欣赏的人之间的紧密伙伴关系。

在大学期间，你需要交到几个好朋友，朋友可能出现在自己的宿舍或班级，也可能出现在别的班级和院系。

两个人要成为很好的朋友，需要具备三个条件。

1. 价值观匹配

二者的道德品行应该相似，谦谦君子不会认虚妄小人做朋友，虚妄小人也不会认谦谦君子做朋友。外柔内刚老好人的风格展现的仅仅是宽容、好相处、克己恕人的谦卑

处世态度，这种融洽的关系却未必称得上是朋友关系。

2. 相似的生活情趣

生活情趣相似则是二者之间较为具体的共同点，人们通常会因为共同的兴趣爱好而往来密切成为朋友。共同兴趣会成为朋友之间相互关联的纽带，人们通常会有怜惜和敬畏自己感兴趣的事物的本能。比如我特别喜好琢磨电影，如果有人能够和我深度探讨电影文学、表演、电影技术、配乐、电影工业制作等话题并给我带来新的认知和启发，我会对这样的人产生由衷的敬佩之情。

3. 认知和能力相匹配

认知和能力的匹配解决的问题是二者需要处于较为对等的地位，一方依附于另一方是成就不了友谊的。这和婚姻关系中经常遇到的“门当户对”有较为明显的相似性。

有一些人可以成为你的朋友，有一些人你只能表示欣赏，还有一些人注定是走不进你的心里的。

朋友之间的相处需要做到如下四点。

第二部分

大学学习生活

1. 相互扶持

相互扶持的意思是有来有往，一方不会刻意去占另一方的便宜。一边倒式的朋友关系是无法延续的。因为相互扶持一起完成一些目标的原因，很多人会逐步发展为“死党”的关系。

所谓君子之交淡如水，朋友之间相互扶持的关系更多体现在精神层面。

2. 扩展认知

朋友之间在精神层面需要互通有无，长短互补，双方都需要在相互的交往之中获得一定的成长。这仍旧是对等关系的延续，一边倒则难以维持。

3. 社会关系延续

每一个人都有自己独有的社会关系网，朋友之间的交往可以将相互之间的社会关系网进行融合，促进朋友之间的关系变得更加的紧密。

4. 信守诺言

信守诺言是保持信任的必要条件。

大学之年

The Best Young Life

最好的朋友关系可能是二者在一起的时候，即便一句话不说也不会显露一丝尴尬。朋友之间应该具有融洽的交往氛围，思路和情感处在同一频道，一方讲一个笑话，另一方要能够会心地笑得出来，哪怕是揶揄对方笑话讲得太烂也是好的。

第9课 不能忽视的语文

重新认识语文的价值

对许多人来说，大学阶段的第一缺失可能就是“语文教育”，这需要每一个人发挥各自的主动性去练习阅读和写作。许多年以后，你可能会真正认识到语文绝不是迂腐的文字游戏，而是贯穿整个人一生的用于思考和表达的基础工具。

语文的全称叫“语言文字”，文字是人类迈入文明阶段的标志性产物。

语文是解决和提升阅读、倾听、理解、书写、表达、沟通能力的基础性工具学科。在迈入大学以后，很多专业没有专门的语文课，这可能是一个巨大的损失。人类的所

有认知结构最终都是以语言文字的形式留存在书本和人的大脑里的。

语言文字也是一种文学，文学是没有顶峰的，语言文字同样没有顶峰。一个人即使读了一辈子书，也同样能够发现振聋发聩的语言描述，语言文字也是一切人类思想的载体。

语文教育的目标应该包括开阔思维和理解完整，具备良好的语文水平的人能够很好地克服诸如断章取义、强词夺理、是非不分的认知误区。

语文的作用如下：

1. 阅读

人类最光辉灿烂的文明都是通过语言文字的记录保存下来的，阅读是每一个人一生的功课。没有阅读生活是人生的一个缺憾。

2. 倾听

倾听他人的表达也是在理解语言文字。

倾听者需要理解语言文字的准确性和完整性，还要倾

第二部分

大学学习生活

听弦外之音。语言文字是关乎灵性的一门艺术。

阅读本身也是在倾听。

3. 理解

理解语言文字是认知人类思想文明的基础。

几乎所有的文字都具有字面以外的衍生含义，理解力是一种恰当的扩展认知能力。理解文字是理解客观世界的基础。

4. 书写

在未来漫长的生活和工作中，每一个人都离不开语言文字书写的应用。能说得出来的东西不一定能落笔写得出来。书写是比口头更为严谨、更讲求逻辑性、更容易保存、更具有衍生含义的语言方式。

5. 表达

每一个人都需要表达的需求，表达的工具就是语言文字。

所有的商业营销展示和销售也是在表达。

6. 沟通

在实际生活和工作中，演讲、说服、沟通也是语言文字的具体展示。不同的人，说话的水平是有差别的。没有较好的语言文字接收理解能力和输出表达能力，对于沟通效果是有损害的。

一个思维粗暴、逻辑野蛮、语言乏味的人难以获得事业上的成功。

语言文字也是人的思维的外在体现，是人的灵性的闪光。语言文字也是人类最为伟大的艺术之一。

提升语言文字能力的途径就是进行大量的阅读和一定量的写作，写日记和读书笔记都是很好的锻炼写作能力的方式。

任何一门学科都摆脱不了语言文字的身影，每一个人的一生也摆脱不了使用语言文字。如果一个人一生中只能学一门课的话，这一门课便只能是语文了。

语文看似没有多大的实际价值，但她就像是阳光、空

第二部分

大学学习生活

气、水一样融入了我们的生活。每一位大学生都需要重新审视语文的价值。

万法都是人法，语言文字是人与人互动的媒介。

（这个章节虽然不长，却是本书最为重要的章节之一。）

第 10 课 英语能给你什么

连接世界的工具

英语是人类语言文字中的一种，是目前全世界普及性最高的一种。每一种语言体系都有其独特的表现力，有时其他语种无法替代。

我们的国家幅员辽阔，很多地方都有自己的方言，每一种方言都具有其独特的表现力。以广东话为例：

普通话里的“谢谢”，广东话叫“唔该”。

意思就是说，这件事情本不该麻烦你来做，让您来帮忙真的很不应该。这是感谢的一方极为谦卑和感恩的表达方式，比“谢谢”要更进一步。

第二部分

大学学习生活

普通话里的“吝嗇”，广东话叫“孤寒”。

“孤寒”二字将吝嗇鬼那股子“孤独”、“冷漠”、“可怜”的样子表现得淋漓尽致，比“吝嗇”要丰富生动得多。

普通话里的“好色”，广东话叫“咸湿”。

不必细解释了吧，“咸湿”把色狼那股子猥琐肮脏样儿刻画得栩栩如生。

汉语言当然是极富表现力的语言，英语实际上也有独到的表现力。

莎士比亚那一句著名的“To Be, or Not To Be.”的外延表现力实在太宽泛，要实现准确的汉语言翻译是非常困难的。

捷克作曲家德沃夏克搬迁到美国工作以后，在 1893 年写下了一首著名的乐曲：德沃夏克第九交响曲“From The New World”，有人把这首乐曲的名字直接翻译为“自新大陆”，这四个字就显得单调乏味了。如果要强调作曲家强烈的思乡情绪，可以翻译为“客居新大陆”。乐曲本身的确包含了作曲家强烈的思乡情绪，从“From The New World”乐曲中去理解这种情感其实是切实可行的。

商业界有一本伟大的著作叫《定位》，单从书名这两个汉字读取到信息是一种内容，而当你看到这本书的英文名字的时候，你的理解会更深一层，这本书的英文名字是“Positioning: The Battle For Your Mind”，你立马就能读取到商业定位和消费心理之间的紧密联系。

阿迪达斯有一句著名的广告语：Impossible Is Nothing，这三个单词与“一切皆有可能”在力道上丝毫没有逊色。

在语言翻译上讲求“信（准确）、雅（文法贴切）、达（完整）”，这是一个奇妙的语言互换过程。

语言文字是人类思想和心理的外在表现形式，英语和方言一样具有独特的表现能力。掌握一定的英语能力有助于我们扩充阅读范围，帮助我们接触和理解更为广阔的世界。对英文完全不懂就损失巨大了。

英语也能够促进我们的对外交往，帮助我们欣赏优秀的英语电影，出国旅行也是很好的语言交流工具。有志于出国留学的人则有必要熟练掌握英语。

英文演讲稿是非常重要的英文学习材料。

如果能够结识几位母语为英语的留学生，你教他们汉

第二部分

大学学习生活

语，他们教你英语，这会极大地帮助你掌握英语。

如同其他的学问一样，英语的最大作用不是用来应对考试，而是用来帮助你更好地理解 and 欣赏这个世界。

第 11 课 艺术熏陶

探索人类的情感

人生不只是苟且，还有诗和远方。

语文好歹学了十几年，天天口头上、书面上也在实践，而艺术这种“不能当饭吃的东西”就更没有什么机会登上大学课堂了。艺术教育比语文教育更为缺失的一环，这可能是非艺术专业年轻学生们的巨大损失。

只有真正热爱生活的人才能够理解生命的价值是什么，也能享受到生命的乐趣是什么，最不济也能帮助人做到不至于乏味和无趣。

在大学期间，花点时间用在“艺术鉴赏”上面是非常

第二部分

大学学习生活

有必要的。

艺术的作用是探索人类的情感思维特征，用以陶冶自己的情操，并且指导自己的工作和生活实践。听音乐、看画展、欣赏电影、逛博物馆都是很好的艺术生活方式。

一、艺术是什么

艺术是指反映现实但比现实更具有典型性的社会意识形态，包括音乐、绘画、建筑、雕塑、书法、舞蹈、戏剧、电影、曲艺等，文学也是艺术。艺术是人类的思考行为的一种体现，也是人类心灵的潜在需求。实用的东西解决的是人们的物质需求，艺术作品解决的是人们的精神需求。

艺术不像哲学那么严肃，绝大多数经典的艺术作品都会给人带来比较轻松、悠闲、平衡、和谐的心理享受。即便是悲情色彩浓烈的文学作品，所达到的目标也不是摧毁人类的情感，恰恰是安抚人们的情感，向人们传达一种“劫波度尽，生活依旧美好”的信息。

艺术欣赏行为与我们的日常生活密切相关：

阅读一本书、欣赏一幅画、翻阅一本相册、看一部电影、追一部电视剧、听一首经典歌曲等这些都是欣赏艺术；

女孩子搭配衣服、修饰发型、整理妆容则完全可以算得上是在进行艺术创作；

你每日所见的那一个街区，一栋标志性建筑也是设计师的艺术作品；

依据自己的审美偏好挑选一款新车、一套新房、一部手机，这也算得上是在进行艺术选择。

人类利用闲暇时间安安静静地观察、欣赏、思考一件事物的行为，就可以算作是在进行艺术鉴赏。艺术不是高高在上遥不可及的，艺术实际上就是我们的生活。

二、艺术的必要性

艺术从诞生的那一天起，就是为人类服务的。

1. 科学帮助人们理解客观世界的运行规律，艺术帮助人们理解人类情感的运行规律；

2. 艺术帮助人们思考和追求和谐的生活目标，提升人们的内在幸福感；

第二部分

大学学习生活

3. 艺术指引人们的工作，帮助人们创造出更多更美好的事物。

也许有人会说，我是普通青年，我不要做文艺青年！
真的吗？

饭食，为何除了味和香，还要色？

穿衣，为何还要讲求搭配？

有房，为何还要装修设计？

出门，为何着红妆？

那些不能吃不能穿的美妙歌曲，缘何向往？

为何故事片的主题曲，尤为难忘？

天下多湖，何必西湖美名？

骨子里，原来人人都是文艺青年！

这是人的天性！你，也不例外！

艺术这个话题值得我们长久地关注，人类社会发
展这么多年，物质财富不断丰富起来，人们开始追求饱暖以外的心灵享受。艺术随之也就诞生了，艺术让人们的内心情感变得更加丰富多彩。

可以说，艺术是人的一种本能。

艺术的本质是人类自身的思考，也是一种对话，这个

思考和对话的过程是人类情感运行规律的温柔梳理，是关于人文历史的思考和表达的总和。

艺术起源于我们的生活经验，形成于我们的心理加工。

所有门类的艺术都不是可以给受众直接当饭吃的东西，除了艺术产业的从业者，普通人并不能从艺术作品中获得直接的收益。**艺术帮助人理解这个世界的客观运行规律，也帮助人理解人类自身的情感运行规律。**

天底下的事情大约是无法一概而论的，理解这个世界远比改造这个世界重要得多，理解这个世界是改造这个世界的先决条件。没有理解，何谈爱？

三、向艺术作品获得借鉴

这里尝试探讨一下如何欣赏音乐作品。

如同哲学一样，音乐（尤其是交响乐）容易让很多人产生望而生畏的情绪，总觉得这些东西离我们的日常生活很遥远，其实这东西离我们很近很近。我们所听到的绝大多数背景音乐，都是交响乐队的演奏。

第二部分

大学学习生活

音乐世界充满和谐之美、结构之美、流畅之美、细腻之美、起伏之美、丰富之美、情绪之美、力量之美、平衡之美、华丽之美、庄重之美……音乐能够将许多“不可言说”的情感倾泻出来，给人带来非常美好和特别的心灵体验。

音乐能够帮助我们理解客观世界和人类情感的层次和结构，这对于我们从事商业活动也是具有指导意义的。

好在现在的信息技术比较发达，每一个人都能以极低的成本非常便利地获得经典音乐的熏陶。

有个段子，讲的是爸爸带小孩去听音乐会，过了好一会儿，小孩指着正在演奏的小提琴手不耐烦地问：“爸爸，他什么时候才能锯开那块木头？”

以前也听过一些音乐作品，后来找机会去杭州大剧院现场听了一场交响音乐会，想借这个机会谈一谈我个人初步入门时对音乐欣赏的一点点感受。（为怕您受累，咱就别求什么体系，一条一条地来讲。）

1. 作为一个典型的 A 型血+处女座，对于秩序和层次有非常龟毛的追求，所以希望入耳的音乐别太没有规律，别太浪漫，别太混乱，否则我听不下去。这就是我许多年来对长篇交响乐没有投入太多关注的原因。很肤浅是吧，

我觉得也是。

2. 刚开始我非常喜欢节奏明朗，偏好节奏明快的短篇曲子，比如《土耳其进行曲》《西班牙斗牛士舞曲》《马刀舞曲》《拉德茨基进行曲》《拨弦波尔卡》《柏林的空气》《沉思》《流浪者之歌》等，因为比较短，听起来明朗简洁，也比较容易入戏。

3. 交响乐也有很多很俏皮的，也有很多 5 秒钟之内开始就能让人产生好感的。

4. 别说你没听过交响乐，也别说你从来就不喜欢交响乐，更别说交响乐是装文艺的东东，你难道连《致爱丽丝》《蓝色的多瑙河》《命运交响曲》都没有听过？没有喜欢过？我不信！我们小时候非常喜欢的《猫和老鼠》动画，其配乐也是交响乐团的作品。实际上我们听到过的各种配乐，绝大多数都是交响乐团的作品。

5. 后来渐渐关注稍长一点点的音乐作品，感觉到不同的演奏者的风格特点差异是巨大的，文格洛夫体力充沛热情澎湃，珍妮·杨森温婉细腻，敏茨的演奏高贵从容，梅纽因的演奏有柔顺温和持续的力道，帕尔曼的琴声如泣如诉，海菲茨的技术出类拔萃四两拨千斤强悍得没人性（中国的朗朗属于这个级别的艺术家），萨拉·张是我的大爱，技法连贯轻重得宜潇洒自信灵气十足。不同的指挥家又有不同的故事，卡拉扬像是远方来的一位王子，祖宾·梅

第二部分

大学学习生活

塔像一位空降的强势 CEO,伯恩斯坦像一位谆谆教诲的长者,阿巴多像极了一位温和的隔壁大叔,小泽征尔像一位带领小伙伴去丛林里逮兔子的孩子王。后来还专门看了卡拉扬的回忆纪录片和祖宾·梅塔的专访,都是各有各的故事。

6. 作曲家那么多,音乐作品那么多,指挥家那么多,演奏家那么多,乐队那么多,这些组合起来相乘一下,最终的音乐成品浩如烟海,想都听是听不完的,想去现场都听完更是天方夜谭,想想都会很难过,对吧。其实也不用难过,能听多少就听多少吧,好比说,每一个吃货的饭量也必定是有限的。江水滔滔,只取一瓢。

7. 在音乐家的眼里,任何声音都能定位一个音符高低,理论上讲,只要他们愿意,乐队完全有能力模仿出任何一种声音。恐怕丝不如竹,竹不如肉这句话也不那么真切了。对于音乐家来说,什么声音都不是难事。

8. 我们平常所听到的电影配乐,无论是欢快的、惊悚的,其实都是交响乐队的作品。听起来,是不是其离我们很近了?单纯一种乐器所演奏的音乐其实不是主流,你可以将任何合奏都看作是交响乐,或者叫小交响乐。

9. 当然,有些乐器本身具备很好的表现力,比如钢琴、小提琴,能文能武。

10. 为了增加表现力,实现复杂的、浑厚的、强烈的

情绪的表达，交响乐的优势就体现出来了，现场听的感觉非常美好，你会提醒自己不要浪费每一秒，这和打开网络视频的感受是相当不一样的。平常不熟悉的长篇也能听得全神贯注，甚至是津津有味。

11. 有一件事情需要关注，我们所熟悉的流行音乐的大拿们，大多都有古典音乐的生活习惯，都着重研究过古典音乐，并且从古典音乐中吸取养分进行创作。通俗地讲，这些麻溜的小车司机，都是练大卡车出身的。那还不是四两拨千斤的事情吗？

12. 有一位音乐大师（忘记名字了）说：不要以为我们的努力提升了古典音乐，其实前人们已经做得足够好了。这句话翻译一下就是，人类的知识增加了许多，智慧却没有增加多少。

13. 经常有人问我，要想把工作做好，应该读哪些书？我的回答就6个字：多读无用之书。我是通识教育理念的拥趸，我从来不相信技术能够最好地解决所有问题，而思考问题的方法、敏锐度是最重要的。音乐是重要的艺术形式，它是人类思考、表达、秩序的重要载体。无用才是有用，着急不是一个好习惯。

14. 我身边有几位爱好音乐和学习乐器的朋友，受到他们的提点，他们跟我讲交响乐分三个时段：巴洛克、古典音乐、浪漫主义。巴洛克就是奢华的宫廷的氛围，华丽、

第二部分

大学学习生活

庄重、大气、严谨，仪式感明显，那个年代交响乐只属于有钱的贵族和宫廷，现在不是有个装修风格叫巴洛克吗，土豪们都爱的选择。古典音乐大约是近代文艺思潮的颤动，多为表现人类苦难啊、抗争啊之类的人类解放的话题，兼具巴洛克的华丽，也有浪漫主义的色彩。浪漫主义大约是说注重个人的追求了，自由啊、爱情啊、梦想啊、人生追求啊什么的。

15. 谢幕的时候，我大约数了一下乐队的人头数，好像有 85 位之多，这些都是从北欧瑞典（瑞典哥德堡交响乐团）来中国巡回演出的，估计耗费不小，票价有点小贵的。北欧是老师嘛，一般都比较贵。

16. 晚上的第一个曲目是《野兽之声》，是为中国之行全新编写编排的曲目，网上根本就搜不到，我也就没有预习过，整个曲子大约 10 分钟，就是这个曲子让我认为乐团有能力制造出来任何声音。什么鸟叫啊、树叶沙沙响啊简直就是小菜一碟。

17. 第二首曲子是公认的非常难拉、又非常经典的《E 小调小提琴协奏曲》（门德尔松），这首曲子是什么名字，咋就没有啥具体含义比如《命运》啊什么的呢，这就对了，这种名字还有好多好多，以后你就慢慢知道了。

18. 继续说这首门德尔松《E 小调小提琴协奏曲》，这首曲子我是预习过很多次的，将近 30 分钟长，婉转华

丽，细腻悠长，层层叠加，欢快收场。三个章节不断点，这首曲子就这脾气，比较少见的。当中有一个主旋律是会多次出现的，大约是宣告曲子都是有名片的意思。

19. 演奏《E小调小提琴协奏曲》的首席小提琴手叫陈锐，以后可以多关注一下他，拉得是相当的好。这些音乐演奏家们，绝大多数都是少年得志，很少有是大器晚成的。人比人啊，我们只有听的份儿。

20. 20世纪的小提琴大师海菲茨，也是少年得志，据说年纪轻轻一上台，观众席上的一位小提琴家说听完他的演奏马上想回家把自己的小提琴劈了烧柴。其实我觉得吧，也别这么绝对，萝卜青菜各有所爱。海菲茨的技术出类拔萃百年一出，强悍得没有人性啊。郎朗也是这样一位罕见的音乐天才。

21. 乐队指挥叫长野健，日本名字，曾经追随过大指挥家小泽征尔。演出开始前指挥先生做了简单的开场介绍，不是日本式英语，一口流利的美式英语，他是一位日裔美国艺术家。

22. 陈锐演奏完毕，全场掌声雷动，乐团敲弦的鼓掌的也都起立谢幕。陈锐返场六次谢幕，一般三次谢幕就能讨到加演，那你总得加演一曲吧，果然加演了一曲，恕我才疏学浅不知道曲目，不过很好听，也很炫技，给观众饱耳福，也饱眼福。

第二部分

大学学习生活

23. 第三个曲目叫《第二交响曲》(西贝柳斯, 大师今年诞辰 150 周年, 据说这位大师的第四交响曲最为经典), 这次没有首席小提琴手, 曲子大约 53 分钟, 分四段, 我是断断续续预习过的, 没什么大概念, 比较有磅礴的内容, 有抒情, 有激情, 幸福、苦闷、勇敢、幸福, 克服苦难迎来光明, 前半段有很强烈的田园味道, 就是美好生活我爱你之类的。我仔细地听完了, 轻重快慢, 一点不落, 而且是全神贯注的, 虽然没有太明白, 但是很满足、很兴奋。

24. 照例, 演完了是吧, 能轻饶了你吗? 观众可劲儿的鼓掌, 三次谢幕, 加演一曲; 再谢幕, 这就要走啊是吧, 不行! 可劲儿的鼓掌, 全场一副恬不知耻的你再给我演一个的占便宜的意思, 台上的指挥和乐团是我就喜欢你们占我便宜的意思, 再加演一场, 好了, 不能再要了, 再要就真叫不要脸了, 热烈掌声, 欢快谢幕。

25. 每次指挥出场, 乐队齐刷刷地起立致敬, 每次都这样。指挥最喜欢的谢幕动作就是和首席握握手, 指挥棒画一个弧线, 乐队又都站起来向观众致意谢幕。重复多次, 挺温馨, 反正也不受累。

26. 离开场子的人大多都是微笑着走出来的, 脸上分明都写了两个字: 真好!

27. 听我这么一说, 你是不是也想扩展一下自己听音

乐的类别呢？如果是，这一定是好事情。

28. 最后，推荐一部电影：《交响人生》，这部电影不是一般的好看，首先是故事非常的精彩，电影手法非常的细腻丰富，人物形象非常的生动和饱满，故事情节非常的跌宕起伏，结尾温暖得一塌糊涂，这部片子值得多看几遍。这部电影对于了解交响乐队、指挥什么的很有帮助，顺道的，还可以帮助你熟悉一下柴可夫斯基的《D 大调小提琴协奏曲》。

这就是我第一次现场接触古典音乐的感受，这东西距离我们没有那么遥远，接触音乐也没有我们想象的那么艰难晦涩。我们周围或多或少都会有喜爱音乐的朋友，找到他们，他们可以给我们一些非常有益的指点和帮助。

音乐的表现力也是无疆界的，很多作品无法被明确的定义。

许多音乐作品也有风趣俏皮的一面。

以下 49 首中外音乐作品可以用来入门，建议大家搜罗来好好听一听。

1. 《流浪者之歌》
2. 《引子与回旋随想曲》

第二部分
大学学习生活

3. 《沉思》
4. 《G 弦上的咏叹调》
5. 《圣母颂》
6. 《卡门幻想曲》(萨拉萨蒂)
7. 《卡门幻想曲》(韦克斯曼)
8. 《只差一步》
9. 《马刀舞曲》
10. 《舒伯特：小夜曲》
11. 《勃拉姆斯：摇篮曲》
12. 《勃拉姆斯：匈牙利舞曲第 4 号》
13. 《勃拉姆斯：匈牙利舞曲第 5 号》
14. 《埃尔加：爱的礼赞》
15. 《莫扎特：小步舞曲》
16. 《帕格尼尼：威尼斯狂欢节》
17. 《约翰·施特劳斯：威尼斯狂欢节的梦幻回忆》
18. 《辛德勒的名单》
19. 《卡农》
20. 《克罗地亚狂想曲》
21. 《土耳其进行曲》
22. 《赛马》
23. 《梁祝》
24. 《二泉映月》

25. 《蓝色的多瑙河》

26. 《拉德茨基进行曲》

27. 《女武神的骑行》

28. 《婚礼进行曲》(一为门德尔松所作序曲《仲夏夜之梦》中一个前奏曲,欢快激情;二为瓦格纳所作歌剧《罗恩格林》的一段混声合唱,庄严肃穆。两首曲子因为广泛用于婚礼而独立得名《婚礼进行曲》。按照传统,新娘入场时奏瓦格纳的《婚礼进行曲》,新人离场时奏门德尔松的《婚礼进行曲》)

29. 《柏林的空气》

30. 《致爱丽丝》

31. 《西班牙斗牛士进行曲》(由西班牙作曲家玛奎纳创作,用小号来演奏的一首独奏曲,小号用其高亢、明亮的音色表现斗牛士勇敢、敏捷的英雄形象。这首曲子容易与比才的《卡门》(世界上演出最为频繁的歌剧)中的“卡门序曲”、“斗牛士之歌”、“斗牛士进行曲”弄混)

32. 《拨弦波尔卡》

33. 《波莱罗舞曲》

34. 《溜冰圆舞曲》

35. 《天空之城》

36. 柴可夫斯基:《D大调小提琴协奏曲》

37. 门德尔松:《E小调小提琴协奏曲》

第二部分

大学学习生活

38. 马勒：c 小调第二号交响曲《复活》
39. 海顿：G 大调第九十四号交响曲《惊愕》
40. 贝多芬：《第五交响曲》
41. 贝多芬：《欢乐颂》
42. 肖斯塔科维奇：d 小调第五号交响曲《革命》
43. 德沃夏克：e 小调第九号交响曲《自新大陆》
44. 莫扎特：《g 小调第四十号交响曲》
45. 勃拉姆斯：《c 小调第一交响曲》
46. 西贝柳斯：《D 大调第二交响曲》
47. 维瓦尔第：《四季》
48. 布鲁赫：《降 E 大调苏格兰幻想曲》
49. 布鲁赫：《g 小调第一小提琴协奏曲》

音乐是无形的、是流动且不迟疑的心理感受，一首钟爱的曲子带给你的体验就好像是有一股子神奇的魔力物质在通过你的心跳散发到全身。

关于音乐的入门书籍，推荐大家阅读《人类的音乐》（耶胡迪·梅纽因、柯蒂斯·W·戴维斯 著，冷杉 译），这本书浅显易懂，且文字非常的优美。

艺术是一个非常美丽的世界，没有人能够完全脱离艺术情感而存在，花点心思去关注艺术作品是非常有必要

的。艺术的品类繁多，其场景、时代、事件、人物、形式不一而同，有的单纯，有的复杂。人在非睡眠状态下，脑子没有一刻是停歇的，艺术作品则是滋养头脑的上佳选择。

你不必是服装设计师，但穿衣打扮也要靠你自己；

你不必是美发师，但选择适合自己的发型也要靠你自己；

你不必是建筑设计师或者园林规划师，但选择住房还是要依靠你自己；

你不必是音乐家，但你看的每一部电影里都需要有合适的配乐来装点你的心理需要……

艺术不能当饭吃，但这不影响艺术成为人类的崇拜。就算再落后的角落里，人们也都偏好穿漂亮的衣服、住漂亮的房子、喜欢精美的餐具，看大戏也是常有的事儿。

艺术是关注人类情感的载体，情感思考能力能够在促进理性思维方面发挥非常微妙又非常强大的积极作用。

第 12 课 电影生活

电影是最综合的艺术

很多年轻人都有看电影的爱好，这也是目前大众最为喜闻乐见的一种艺术形式。从很小的时候开始，我们的头脑里最热切的渴望便是“光”和“影”的跳动。电影不仅仅能够调剂我们的日常生活，对于提升我们的文化认知也具有非常独特的作用，优质的电影作品具有很高的文学水准和艺术表现力。

普通人不必成为一个电影专业人士，却有必要成为电影鉴赏人士。各种门类的艺术形式排排坐以后，你会发现最具复杂性和最综合的一个艺术门类，当属电影。电影几乎涵盖了所有的一切，电影甚至可以囊括文学和音乐这两

个超级艺术品类。

一部优秀的电影作品几乎涵盖了绘画、音乐、文学、摄影、舞蹈、美术、服装、表演、声音、灯光、氛围、色彩、建筑、家居、城市规划、自然风光等数不胜数的人类生活的所有角落。电影是集合了几乎所有艺术门类和商业技能的集大成者，能够把电影玩好了的，算是当今艺术圈的顶级大拿。语言文字当然算是最伟大的艺术之一，而电影，则是最伟大的集大成者。电影的诞生让艺术生活变得更加大众化，这也是电影的一大功劳。

一、如何欣赏一部电影

1. 欣赏一部电影，首先要看的是这部电影的主题表达是什么，故事的完整度如何，这是一部电影的精气神所在，也是制作团队的理想追求；

2. 其次是看演员的表演，有没有体现出丰满的人物个性，喜怒哀乐是否恰如其分，或者是只会凹造型或耍帅。细腻传神的表演所传递出来的演员的专业水准和敬业精神十分可贵；

3. 看一部电影需要关注细节，细节能够反映出电影

第二部分

大学学习生活

制作团队的艺术认知、专业能力和工作态度；

4. 看经典电影作品时需要留意影片的剪切、配乐、拍摄角度、衔接顺畅度等方面的技术水准表现，你会发现一部电影作品包含了多少辛苦的劳动在里面；

5. 文似看山不喜平，看经典电影时可以选择以欣赏者的角度关注电影制作团队的丰富想象力。

印度有一部堪称伟大的电影：《三傻大闹宝莱坞》（3 Idiots），这部电影涉及的话题包括贫困、家庭、土豪、逆袭、虚伪、苦难、教育、大学生活、社会竞争、友谊、爱情、搞怪、狭隘、绝望、追随内心理想等许多话题。

欣赏这部电影的时候，需要观众抱持一种宽容的态度看待剧中的每一个人物，平和地等待每一段剧情的展开。这部电影的剧本文学功底深厚，内容庞杂，情节跌宕起伏，人物形象生动，演员表演细腻精湛，也饱含了许多优质电影所具备的高超电影手法，同时展现了极为丰富的想象力。

观众可以看到电影制作团队为这部电影付出了极为艰辛的劳动，我想这部作品推出以后他们的内心里也是非常安慰的。

看一遍不够，就看两遍，隔了一段时间再看一看，又

会有非常不同的感受。这比那些晒晒肌肉、放放炸弹烟花但没有缜密的故事作为支撑的电影作品要好太多了。网上的某一些影评写得也非常的精彩，思维细密，文笔流畅。

对于伟大的电影作品，不妨多看几遍。看得多了，你会形成自己的风格喜好。没有什么风格喜好也不要紧，关键你得大量地看，才有可能热爱电影。许多年前你很喜欢的电影，现在可能会不喜欢了，也有原来你不喜欢的电影现在变得很喜欢，这都是很正常的。

二、推荐观看

每一个人都会有自己的观影偏好，这里稍作一下推荐，下面 108 部中外电影（排名不分先后）建议大家搜罗来看一看。

1. 《教父》
2. 《乱世佳人》
3. 《卧虎藏龙》
4. 《推手》
5. 《一代宗师》
6. 《霸王别姬》

第二部分
大学学习生活

7. 《活着》
8. 《肖申克的救赎》
9. 《十二怒汉》
10. 《盗梦空间》
11. 《芙蓉镇》
12. 《七武士》
13. 《阿甘正传》
14. 《西西里的美丽传说》
15. 《天堂电影院》
16. 《三傻大闹宝莱坞》
17. 《我的名字叫可汗》
18. 《未知死亡》
19. 《不可饶恕》
20. 《旅行到宇宙边缘》
21. 《杀人回忆》
22. 《梅兰芳》
23. 《有话好好说》
24. 《尼罗河惨案》
25. 《东方快车谋杀案》
26. 《沉默的羔羊》
27. 《钢琴家》
28. 《慕尼黑》

29. 《辛德勒的名单》
30. 《泰坦尼克号》
31. 《电话谋杀案》
32. 《美国丽人》
33. 《罗马假日》
34. 《魂断蓝桥》
35. 《七宗罪》
36. 《地球上的星星》
37. 《放牛班的春天》
38. 《老无所依》
39. 《这个杀手不太冷》
40. 《加油印度》
41. 《饮食男女》
42. 《喜宴》
43. 《少年派的奇幻漂流》
44. 《音乐之声》
45. 《狮子王》
46. 《贫民窟的百万富翁》
47. 《谍中谍1》
48. 《拯救大兵瑞恩》
49. 《兵临城下》
50. 《冷山》

第二部分
大学学习生活

51. 《猎杀 U571》
52. 《窃听风暴》
53. 《最后的舞者》
54. 《交响人生》
55. 《八月八日》
56. 《谈谈情，跳跳舞》
57. 《了不起的盖茨比》
58. 《一九四二》
59. 《团圆》
60. 《盲山》
61. 《盲井》
62. 《少林寺》
63. 《天浴》
64. 《虎度门》
65. 《西洋镜》
66. 《赛德克·巴莱》
67. 《让子弹飞》
68. 《勇敢的心》
69. 《爱国者》
70. 《真实的谎言》
71. 《被解救的姜戈》
72. 《血钻石》

- 73. 《断背山》
- 74. 《色戒》
- 75. 《卡巴那图大营救》
- 76. 《空中决战》
- 77. 《超完美谋杀》
- 78. 《失乐园》
- 79. 《罗生门》
- 80. 《角斗士》
- 81. 《最后的武士》
- 82. 《那些年，我们一起追过的女孩》
- 83. 《致青春》
- 84. 《追风筝的人》
- 85. 《返老还童》
- 86. 《血迷宫》
- 87. 《阿凡达》
- 88. 《黑天鹅》
- 89. 《逃离德黑兰》
- 90. 《桂河大桥》
- 91. 《乱》
- 92. 《天地英雄》
- 93. 《功夫熊猫》
- 94. 《斯巴达 300 勇士》

第二部分
大学学习生活

- 95. 《可可西里》
- 96. 《影武者》
- 97. 《铁面人》
- 98. 《偷自行车的人》
- 99. 《追捕》
- 100. 《虎！虎！虎！》
- 101. 《刺杀希特勒》
- 102. 《美丽人生》
- 103. 《红高粱》
- 104. 《疯狂的石头》
- 105. 《九品芝麻官》
- 106. 《秋天的童话》
- 107. 《美丽心灵》
- 108. 《特洛伊》

每一个人对于经典电影都会有自己的评判标准，也能够列出自己的经典电影清单。以上电影仅仅是我个人的推荐，多样性是有的。这些推荐中没有包含某些票房冠军，没有涉及太多纯粹消遣娱乐类型的影片，我个人认为展现出电影制作者令人钦佩的“艺术追求”和令人赞叹的“艺术能力”的电影作品应该获得更多的关注。

欣赏每一部经典电影都是一次了不起的旅行。

三、电影有什么作用

培养看电影的爱好，对于工作和生活会有很多有益的启发。

电影作品对于现实中的商业运作同样具有巨大价值的启示。成功的电影不仅仅是成功的艺术，也是成功的商业。一则产品过硬经得起检验；二则传播得当吸引到关注。

在现代商业环境中，许许多多的企业老板，能够做得比较大的，基本上都具有相当水准的文艺鉴赏能力，他们几乎都有爱看经典电影的习惯，也能深度地探讨电影作品。各行各业的大老板，真正称得上叫没文化的“土鳖”的，几乎没有。能够做老板，并且能够做成大老板的，必定懂得人性，没有点敏感性的修为是做不到的。

所以，以后出去工作的时候，千万不要小看了你的老板。

讲了这么多，那电影和商业到底是什么关系呢？好的电影作品大抵具备以下 8 个特征。

第二部分

大学学习生活

1. 完整性
2. 顺畅性
3. 细节丰富、细腻
4. 人物个性丰满
5. 有想象空间
6. 与同类型作品对比时优势明显
7. 风格明确
8. 恰到好处

完全可以用欣赏电影的视角去审视一个品牌、一家企业是否具备优秀电影的特质。

电影是迄今为止最为庞杂且广泛的艺术形式，建议大家培养欣赏和研究电影作品的爱好。推荐阅读《认识电影》(*Understanding Movies*, 路易斯·贾内梯 著，英格玛·伯格曼、黑泽明等供图，焦雄屏 译)，这本书素材详尽，内容丰富，几乎涵盖了关于电影和电影工业的绝大多数话题。

大学生活是一个不断积累认知和提升思考方法的过程，需要趁年轻的时候更广泛地去探索人类生活方式的多样性、思维方式的多样性，并且看见人类丰富的想象力和创造力。

大学之年

The Best Young Life

不同于仕途经济，文化是比较柔性的自我修为，无论是在知识积累，还是艺术欣赏方面，都是如此。

文化生活包含三个方面：文化内容状况、受众的认知状况、文化和受众之间的互动状况。

在文化内容方面，全人类的积累已经足够丰富和多样；受众的认知水准和取向需要通过自我实践和学习进行提升；文化和受众之间的互动在更大程度上取决于受众的主观能动性。

第 13 课 体育锻炼

锻炼体格和意志

军人为什么身体素质好？除了饮食比较注重均衡以外，最重要的两点就是坚持身体素质锻炼和保持一定的生活规律。

我们的小学可能过得有些懵懂，中学可能过得有些机械，大学则是一个在自由度和从容度上都达到较高水平的人生阶段，做到生活规律、起居有常是不难的，这也是一个有益于养成良好生活习惯的阶段，有必要在这个阶段打下良好的身体基础。

体育锻炼可以从以下几个方面着手。

1. 每日早起

早起三光，晚起三荒。说的是早起的人拥有了更多的时间用于工作和生活。早晨多睡的一个小时并不会在体力恢复和促进健康方面有所帮助，反倒会使人的生物钟变得紊乱，精神萎靡不振。

所以，有必要依据实际条件给自己设定一个固定的每日早晨起床的时间，即便前一晚睡得较晚，也不要打破起床的时间设定。如果你是凌晨 2:00 后睡觉的，你需要问的是自己都干什么去了。

2. 坚持锻炼

锻炼贵在坚持。每天（最多间隔 1 天）进行 30~60 分钟的锻炼是非常有必要的，锻炼的方式可以是跑步、走路、做操、打太极、练瑜伽、骑单车、仰卧起坐、哑铃、游泳等。室外条件不允许的时候，在室内或阳台跳跳操也是不错的，出点微汗即可。

3. 注意饮食

注意饮食也是一个关键，食物务必要新鲜，加工类的即食食品尽量少吃。多注意摄入蔬菜瓜果，每天进食的品种尽可能多，每一种食物的量可以减少。俗话说“病从口入”可能不仅仅指吃了不干净的食物，还可能包括吃得太多、吃得太少、吃得不定时、吃得太偏食、吃得太快等。

第二部分

大学学习生活

4. 多喝淡水

身体的 70% 以上都是由水构成的，水也是人体内环境中养料和代谢废物的溶解和运输载体，饮水不够会影响身体内环境的运行，废物流出不畅则容易郁结生出毛病。

5. 每日排便

需要养成每日起床后的排便习惯。

6. 重视休息

如果觉得疲累了，晚上尽可能早点休息。晚睡可能有损健康，而早起则不会损害健康（即便头一天晚上睡得较晚）。

7. 其他锻炼方式

（1）如果你觉得自己的身体还不错，可以训练自己在大冬天里洗冷水澡，那种畅快感是很难用语言描述的。在一次洗浴中进行冷热交替效果更佳。

（2）每日用手搓一搓耳朵和头皮促进血液循环。

（3）经常有意识地进行深度呼吸和控制呼吸。

（4）经常参加打球、踢球等活动。

体育锻炼贵在坚持，简单的事情每天做，一个月有小变化，一年则有大变化。体育锻炼只会受到个人意愿的限制，不会受到客观条件的限制，有意愿的锻炼者，只需要一双跑鞋。

体育锻炼不能简单地理解为肌肉锻炼，体育锻炼实际上是全面唤醒和激活身体各部件活跃度的一项举措，这对于保持身体内环境的协调运行具有不可替代的作用。

体育锻炼除了能够让你有良好的身体机能和旺盛的精力以外，还能够带来容光焕发的气色面貌，并且有助于保持优美的身体曲线。通常，人们眼中美丽的姑娘和帅气的小伙都具备“身体健康”这一特质，只是人们容易忽视迷人的“青春气息”里有健康清爽的功劳。

在绝大多数情况下，身体机能出现毛病并不是运气不好造成的，不良的生活习惯才是最为主要的原因。如果保养得当，年轻的身体基本能够保持健康状态。一辆汽车买来尚且要知晓其结构和保养知识，每一个人也需要对自己的身体结构、内环境运行机理等有所了解。

还记得在前面提到的《现代健康指导手册》(**An Invitation To Health**, Dianne Hales 著, 孙云霞 等译) 吗? 这本书讲的是人体基础健康知识, 帮助人理解自己的身体结构和功能原理, 更好地和自己的身体相处。理解疾病发生的原因也能更好地防病治病。身体好, 一切都会好起来。

第 14 课 狼吞虎咽

问题丹、兴趣散、信心汤

进入大学以前的学习生活是中规中矩的基础教育，进入大学以后再以这种学习方式消耗时间是不够的。大学阶段是学习历程中的“虎狼之年”，你需要经历一场“狼吞虎咽”式的学习生活。

在保质保量完成专业课程以外，你需要花大约 1/3 的时间学习专业以外的宽泛的知识。多年以后，你可能会发现“不务正业”的学习才真正造就了你和你的人生。大学生活是用来干嘛的？大学就是用来学大学问的，狭隘的学习无助于一个人成为真正的“人生赢家”。

生活是毕业以后的事情吗？当然不是，生活是每时每

刻都在进行的事情。胡适先生在 1960 年的一届大学生毕业典礼上给年轻人赠言防身三味“药”就是“问题丹”、“兴趣散”和“信心汤”，这是大学学习生活和毕业后社会实践都需要仔细思考的三个问题。无论什么时候，都需要对生活抱有信心，这是活下去和活得精彩的心理基础；兴趣是良好的老师，能够激发学习和工作的热情；学习和实践的目标是解决实际问题，只有解决实际问题才能够创造价值。

胡适先生的“问题丹、兴趣散、信心汤”九字赠言不仅仅可以用于毕业投身社会以后，也可以用于大学生活。

1. 问题丹

每一个人的心里都有一连串的问题需要寻找答案，在实际学习中需要带着问题进行思考，问题能够激发学习的兴趣，并指引学习和研究的方向。带着问题进行学习的效率和效果会更好。

能够提出高水平的问题本身也是学问长进的表现。

2. 兴趣散

在大学期间，个人可以选择在完成既定专业课程的基础

第二部分

大学学习生活

础上，扩展自己的学习范围，尽可能地选择跟随自己的兴趣爱好进行饶有兴趣的学习，并努力将自己的兴趣爱好与学业进行融合。

兴趣是最好的老师，在这个多样化的社会环境下，人们从事自己感兴趣的行业也已经变得越来越普遍了。

3. 信心汤

学习的目的是解答自己认知领域里的疑惑，并且将自身的认知范畴进行扩展和提高。人之所以会感受到困惑、焦虑、不自信，主要还是因为个人害怕自己未知的领域。

信心汤强调的是两点，一是对于未知不必感到恐惧；二是通过学习和实践逐步熟悉自己未知的领域，以此来增强自信心。

如何进行狼吞虎咽式的学习呢？

1. 饥饿的求知欲望

大学就像是一条河流，大学生需要把自己变成海绵。

你可以给自己订立学习和生活的目标，然后列出达成这些目标需要什么条件，以及如何做准备，再将其中有关

知识储备的项目单列出来，这就能大致确立你的学习范畴。接下来要做的事情就是进行有针对性的学习。

2. 扩展学习范畴

人的认知结构可能是宽泛的、模糊的，需要大量的辅助认知填补自身的认知结构，这就明确了大学生需要扩展自己的学习范畴。既要埋头苦干，也要抬头看天。

看似“不务正业”的学习实践恰恰能够提供专业范畴以外的知识补充，促进学问的融合和应用。时间越长，你体会得越深。

人文学科可能没有明确的实用价值，却能够在人的一生中发挥关键性作用。

3. 高效使用时间

大学生活比较容易做到从容，但从容的意思不是懒洋洋的无所事事，成天打扑克牌、玩游戏或者闲扯淡。相对忙碌的大学生活是有必要的，如果晚上 23:00 以后仍然毫无倦意，说明这一天在学习上是没有怎么用功的。除了体育锻炼的时间，其他整块的时间都有必要投入学习中。

如果你骨骼精奇、天资笃厚，应对日常学习毫不费力，

第二部分

大学学习生活

则有必要加大自己的阅读量，将更多的时间用在图书馆中，主动扩展自己的学习范畴。

4. 多样化学习途径

在专业课以外，多样化的学习途径可以从以下几个方面着手。

1. 学习艺术学科；
2. 学习哲学学科；
3. 学习经济学科；
4. 练习中文、英文写作；
5. 研究文学；
6. 学习网上的公开课；
7. 挑选一个感兴趣的新的专业进行系统性学习；
8. 跨院系或者学校旁听课程；
9. 多听演讲和分享；
10. 研究论文并着手自己的论文准备等。

需要强调的是，不论你在什么样的大学读书，不论你在什么样的条件下上大学，也不论你自身当下的学问水准如何，既然来了，就需要全力以赴去扩展和提升自身的认知水平。如果你有足够的意愿和能力，你的大学滋养你是

没有太大问题的。或许课堂有一些差别，或许老师有一些差别，但每一所大学的图书馆的触角都延伸得非常高远，也没有人能禁锢了你的大脑和手脚。

刚刚成年的时候是介于未成熟和相对成熟之间的人生阶段，你会有足够的理解能力去学习高等教育材料，你也有足够的时间和精力从容地进行学习。人的一生中再没有第二次这样从容的学习阶段了。

或许在未来你会变得成熟，变得有学问，你有可能以更高效的方式获取应用价值更大的知识，但目前的学习则是你获得更高水准认知能力的必要基础。每一个人成体系的认知结构都是一点一滴慢慢积累起来的，空中楼阁式的“顿悟”可能并不存在。

一个经历过“狼吞虎咽”式学习生活的人，大抵是不容易冲动、不容易犯浑的，也不太可能会在将来受困于一种相对窘迫的生活。

第 15 课 演讲训练和论文撰写

从学问到应用

学习的目的是形成具备完整体系的“学问”，“学问”的目的是应用。高等教育与基础教育的最大区别在于高等教育直接面对实际应用。

高等教育通过自学和提问互动训练学生的思考能力和表达能力，撰写论文则是考察学生自身的知识体系、认知水平、思考方法、与实践结合的能力。论文是求学阶段最高等级的考试。

论文答辩除了考察学生的学识，也同时考察学生的学问真实度（防止论文抄袭）和沟通表达能力。

一篇优秀的论文应该符合如下 8 个特征：

1. 结构清晰；
2. 细节丰富；
3. 逻辑顺畅；
4. 表达完整；
5. 观点明确；
6. 数据翔实；
7. 角度新颖；
8. 具有应用指导价值。

论文的水平大约能够反映出论文作者的学问水平。

有一个词汇叫“著书立说”，写论文其实就是“立说”，通过对实践行为的收集、归纳、总结完整展示自己的理论认知，这种理论认知需要符合结构完整、逻辑顺畅、观点明确、具有理论指导价值和实践可行性等特点。

演讲是沟通方式的一种，也是一项必要的工作技能。演讲的要求是：

1. 演讲的内容清晰、完整、简洁；
2. 演讲者必须非常熟悉自己的演讲主题，演讲时的

第二部分

大学学习生活

状态需要放松，并展现出自信的一面。这需要在平时有意识地进行一定的练习；

3. 如果有必要，演讲者应当与听众进行一定的互动。

演讲不是专指拿起话筒在舞台上进行主题演说，对他人的任何完整意思表达都可以被看作是演讲。

在大学期间，需要尽可能多参与问答、辩论、演讲、分享等方面训练，这也是零散的演讲训练机会。表达自己的思想也有助于提升自身的表达能力和认知能力。

毕业论文是展示学生学问水平的一种表达工具，是一种进行评测的高级形式。一本书可能被认为是篇幅较长的论文，长篇幅的优秀论文也能够独立成书。

论文答辩则是针对毕业生理论和实践认知的扩展性检测。能够亲自撰写出优秀毕业论文的作者是能够应对一定强度的答辩质询和探讨的，抄袭论文者则会在答辩环节败下阵来。

每一位大学生都有必要提前准备自己的毕业论文，在不断的思考 and 对比中能够明确发现自身的不足。即使最终的论文方向与前期的准备毫不相关，这种前期训练也同样

具有重要的价值。

通过演讲、撰写论文、预演答辩等方式能够检测自己的知识体系，查漏补缺。在查漏补缺的过程中，我们可能会检测到自己的学问的宽度、深度、细腻度和应用指导等方面的不足。

不怕自己有短板，就怕不知道自己短板。只有在对自己具有清晰认知的基础上，我们才能知道自己的长处和短处，才能明确自身需要努力的方向，这会有助于巩固我们参与社会实践的信心，这也是“信心汤”。

如果毕业生在求职面试环节展示出一篇行业相关性较高的漂亮论文，有可能让面试官刮目相看。

第三部分

大学课外生活

自我的实践

第 16 课 挖掘自我的闪光

倾听自己的内心

The two most important days in your life are the day you were born and the day you find out why. Mark Twain (人生最重要的两天就是你出生的那一天和你明白自己为何出生的那一天。——马克·吐温)

个人想从这个世界获得什么，首先要考虑的问题是你能为这个世界贡献什么。对于这个世界来说，每一个人都是索取方，同时也是给予方，这个世界没有无缘无故的获得。

自我是个人所能掌握的最宝贵资产，每一个人都有按照自己意愿自由生活的天性，这就会在我们的潜意识里埋

第三部分

大学课外生活

下一个强烈的渴望：快乐地活下去。如果要快乐地活下去，我们就需要从事自己所热爱的工作，把工作本身当作事业和生活乐趣一样去经营。大学生活就是为未来做准备的阶段，未来不遥远，就从你离开校园的那一刻开始。

要达到自我实现这个目标，我们需要回答四个问题。

一、你的理想是什么

在很小的时候，我们经常被老师和父母问理想是什么，那个时候我们会天真地说长大了想做医生、老师、科学家……但那个时候我们并不知道这些职业到底是什么样子，也不知道自己为什么会这么回答，可能仅仅是一时兴起随口一说而已。

好了，现在你长大了，正在上着大学，问自己一句：我的理想是什么？

回答这个问题其实就是说你自己想要成为什么样的人，你想要如何度过你的时间，并且确信你会因此在内心得到一份长久的喜悦和宁静。

理想可以很具体，具体到你想要从事什么职业，你想

要赚取多少财富，你想要游历多少个国家，你想要读多少本书等；

理想也可以多样化，你想要做成的事情可能会很多，只要你能做到，那就尽力去做，完成得更多，你会获得更多的人生体验和快乐；

理想也可以很模糊，模糊得就像“我想做一个拥有好名声的人”、“我想拥有万贯家财”、“我想让我的家人为我感到骄傲”等。

理想可能不是要具体做成什么事情，理想可能是选择过一种什么样的生活，体验什么样的生命旅程。

二、你的兴趣是什么

理想本身可能是我们自己心灵上的目标，它可能不太具体，不太现实。

但我们是真实生活在这个世界上的，我们必须做一件具体的事情：工作。我们需要从事较为具体的职业，工作可不仅仅指上班赚钱或者创业开公司，职业股民也是一种职业，有人选择做家庭主妇照顾好家庭，这也是一份职业。

第三部分

大学课外生活

有些职业可能是个人受所面临的形势所迫，比如家里没有老人照顾小孩，妻子往往就会选择做家庭主妇来照顾自己的家庭。

只有很少一部分人能够从一开始就从事自己所热爱的职业，更多的人是在长期的工作中慢慢熟悉自己的工作，最后爱上自己的职业，还有一部分人是在不断变换职业的过程中慢慢找到了长久从事的职业。

即便如此，我们还是要弄清楚自己的兴趣爱好是什么。

兴趣爱好本身会丰富我们自身的生活，增加生活乐趣。这对于我们自身的身心健康是有极大的好处的；

个人也可以依据兴趣爱好为未来的工作做一些准备工作，比如增加关注、广交朋友、了解兴趣所在行业的发展动态等；

兴趣爱好比较容易激发个人的想象力和创造力，这些创造力又往往可以给我们所从事的职业带来一些有价值的启发和借鉴。

你可能从钓鱼的实践中培养自己的耐心；
你可能从长跑锻炼中增强自己的意志；
你可能从听音乐中理解他人的心理波动；
你也可能从观看电影中挖掘出商业细节的设计要素。

有朝一日，你有机会投身自己最感兴趣的行业的时候，或者你能够将自己的兴趣爱好和自身的职业相结合的时候，不要犹豫，赶紧投身进去吧，那将会是一件非常幸福的事情。

三、你的认知和能力水平怎样

不管从事什么职业，不管自身的兴趣爱好是什么，我们都需要具备相当水准的认知能力去了解所从事的工作。

要把一份工作做好，我们首先要足够了解这份工作的具体内容和具体目标，然后依据自己的理解付出有价值的创造性努力，目的是将工作做得更好。这种经历会不断地提升我们自身的认知和能力，假以时日，你会发现这种认知和能力会在其他职业中产生奇妙的迁移，这就是我们俗话里说的“能者处处能”。

第三部分

大学课外生活

只要不是让一名教师突然转行去做医生，“隔行如隔山”这句话的有效性对于职场高手来说一般不会超过三个月。

一位种地能手同时有可能是养殖能手；
一位服装设计师有可能也是一位做菜的高手；
一位泥瓦匠也可能变身为一家小型装修公司的老板；
一位家装企业的 CEO 也能胜任一家网络科技公司的 CEO 职位。

认知和能力的提升一部分来自于自身的实践和思考，一部分来自于向前辈们学习和向阅读学习。个人的知识面越宽泛，理解问题的能力就会越强，加强学习是一件需要一辈子都上心的事情。

永远不要说自己的能力平平，也不要说自己不愿意进行长期的学习，却想要获得更多。抱怨世界不公平没有现实意义。

四、你准备付出怎样的行动

好了，你有理想，你有兴趣爱好，你愿意提升个人的认知和能力，接下来就是你需要如何采取行动了。

要想人前显贵，必须人后受罪。如果你不能为这个世界创造价值，这个世界不会以怜悯的方式给予你所想要的东西。

1. 行动本身可能是艰苦和复杂的

就好比你喜欢电影，但你未必知道制作电影所需要的剧本、摄影、表演、配乐、剪接、人员协调、场地搭建、时间安排、经费管理、后期制作、推广发行等环节有多少琐碎的工作需要应付。

2. 行动本身可能也是长期的

你可能看得见李安捧起奥斯卡小金人时的无限风光，但你可能不知道李安在投身电影事业之前经历过多么长时间的准备，拍了多少部小成本电影，打磨剧本花了多长时间，遴选演员花了多少时间，一个成功的镜头前面废掉了多少条胶带。

最要不得的活法就是胸怀大志又虚度光阴。

自我是我们每一个人所能掌握的最宝贵资产，我们可以抱持忠诚于自己的态度去和这个世界交往，以自己的勤奋努力和创造力为这个世界创造巨大的价值，并以此换取属于我们自己的供养。

第三部分

大学课外生活

能够从事和自身兴趣相匹配的事业是幸福的，这意味着你会享受工作，以苦为乐，用持续的激情鼓励自己坚持下去，往往得偿所愿。

第 17 课 社团锻炼

相互协作的生活

每一所大学都会有各种社团，社团是一群闲不住的年轻人自己鼓捣出来的兴趣小组，兴趣小组在日常的交流和活动中能够发挥互通有无、相互促进的积极作用。

当你进入大学以后，你可以依据自己的兴趣爱好，选择加入几个社团，社团能够丰富你的业余生活，并且给自己提供一个训练沟通能力、协调能力、合作意识和组织领导力的机会。你也有可能社团活动中结识几个志同道合的好朋友。

建议优先加入以下几类社团。

第三部分

大学课外生活

1. 艺术类社团

艺术类包括音乐、舞蹈、绘画、摄影、书法、设计等。

这里分享一下关于参加合唱团的一点体会。能够进行高水准的独唱表演的人是比较少的，而参加合唱团的难度就没有那么高。参加合唱团能够增加对音乐作品的认知和体验，也能获得集体共同训练达成一个目标的乐趣。学校的合唱团通常会有参加舞台表演的机会，这会是一种非常不错的独特经验。

2. 体育类社团

体育类包括太极拳、瑜伽、射击、篮球、足球、户外等。

这类社团通常会邀请教练和富有经验的前辈对社团成员开展相关的训练活动。

3. 文学类社团

文学类包括小说、诗歌、写作、电影、新闻采编等。

主要活动是探讨文学和写作，举办演讲、辩论、读书活动等。

4. 英语类社团

英语类社团的活动包括英语角、英语演讲、英语写作等，这类社团通常会邀请外籍教师或留学生一起参加活动，对个人英文水平的提高有很大的促进作用。

其他类别的社团可以根据自己的兴趣爱好进行选择加入。

多加入几类社团可以让你变得更加忙碌，这有助于扩展你的认知范畴和丰富你的大学生活体验。

如果社团活动的时间安排发生冲突，你完全可以在进行权衡以后选择参加其中的某一项活动，并对其他项活动的组织者进行及时充分的说明，一般也不会有什么不妥。

有些时候，社团组织的活动水平可能不能达到你的预期，这也是正常的，这个时候需要思考的不是退出社团，而是继续留在社团，你一定会遇到收益良多的活动安排。从长远来看，参加社团活动能够促进一个年轻人更好地成长。

第 18 课 领导力训练

如何发挥影响力

每一个人在投身社会实践以后都会和他人发生紧密的合作关系，有时扮演组织者角色，有时扮演被组织者角色。组织者通常就是领导者。

关于领导力的定义非常的庞杂，领导力通常会被认为是一种权力，这个理解可能不够准确，领导力可能更像是一种能够调动人员和资源的“影响力”。领导力就像“美”，你很难准确定义，当你看到时，你就知道。

一、关于领导力

影响力=尊重×信任

领导力是一种通过影响和组织他人将理想转化为现实的能力。

管理者是团队的组织者，也是为团队提供指导、支持的服务者。无论你是做什么工作的，可能都需要影响他人来为自己提供帮助。相互的合作关系也是影响力的作用。

很多的企业家和政治领袖在年少的时候就开始扮演组织者的角色，并在大量的实践中慢慢成长起来，领导能力可以通过后天的训练获得提升。

领导力训练是一个反复的、长期的过程，需要从具体的工作目标入手进行培养。这里给大家展示一种基础性领导力训练方法，可以称之为“领导力训练四步曲”。

第一步：准备工作

1. 设定一个可以达成的具体目标；
2. 将目标的相关任务进行初步切分，时间、人员、资源安排清晰；
3. 找到相关人员分别进行任务分工的沟通，肯定执行参与方的优势，并收集意见反馈，修正具体规划；
4. 明确任务完成的激励是什么（利益、影响等）。

第二步：动员工作

1. 召集更大范围的具体执行人员的动员会，完整呈

第三部分

大学课外生活

现目标和愿景；

2. 将目标进行切分，完整说明时间、人员、资源的投入安排；

3. 各执行小组代表发言（看实际需要，大型动员通常会有这个环节）；

4. 公布激励措施。

第三步：执行推动

1. 执行推进；

2. 执行评估；

3. 公开表扬，激励团队更好表现；

4. 私下沟通执行中存在的机会点。

第四步：总结分享

1. 目标完成情况评估；

2. 项目执行代表分享；

3. 公开表彰；

4. 兑现激励措施。

在实际项目管理过程中，组织者本身会获得一系列的额外成长。

1. 对具体业务认知的深度思考，增强自身对于事物的洞察力；

2. 对全局思维的锻炼；

3. 强化对人和组织的判断；

4. 倾听和接纳他人意见的能力；
5. 面对反对者、不合作者的适应能力；
6. 正确看待挫折、失败和不完美；
7. 沟通协调能力的锻炼；
8. 对团队激励的思考；
9. 在进行管理实践的时候，个人如何更好地管理自己（时间、资源、学习、情绪、思考、注意力等）。

个人如果想要获得更大的事业成功，领导力的作用就非常的重要。也可以说，如果你想获得更高的收入，则可以考虑成长为一名管理者。

在往管理者发展的道路上，个人将会面临一系列成长的洗礼，需要不断地提升自己学习的能力、做决定的能力、组织实施的能力、抗压力的能力、教导和服务他人的能力等。这是一个充满挑战和伴随成长的过程，一旦开始往这个方向走，个人在社会组织中的角色就会发生根本性变化，个人理解客观世界的认知能力和实际的工作能力都会得到大幅度提升。

具体工作的领导者和组织者通常扮演的是中坚力量的角色。以上探讨的是个人迈向领导者的初级训练，要成为更高级的领导者，则需要有更为广博的知识体系、更为

第三部分

大学课外生活

敏感的业务认知和更为丰富的管理经验才可以达成。这是一个漫长的、渐进的过程。

优秀的领导者通常具备良好的沟通能力和旺盛的精力这两项特征，旺盛的精力可以通过合理膳食和体育锻炼加以改善，良好的沟通能力则是需要长期的训练才能获得，而充分尊重他人则是良好沟通的基础，也是调动他人积极性的必要条件。

创业者通常都是领导者，随着事业的扩大，创业者逐渐将注意力从雇佣“人手”过渡到雇佣“人脑”，最后上升到雇佣“人心”的阶段。创业者会发掘出“上才难求，其重在德；中才难驭，其重在赏；下才难慰，其重在公”的管理哲学。这其中的上才、中才、下才也可以成为就业者审视自己的一把尺子。

创业者通常是更富有勇气和毅力的一批人，他们不会惧怕创业路上的烦恼和艰辛，也不会惧怕去学习更为艰难的专业知识和管理技能，即便创业失败而陷入窘迫也不改初衷，他人奚落的眼光并不能影响创业者强大的内心。他们更愿意相信“求上上者居上，求上者居中，求中者居下”。创业者本身也是就业者观察自己的一面镜子。

二、大学期间训练领导力的途径

在上大学期间，主要通过两种途径训练自身的领导能力。

1. 活动策划和组织

主要包括：组织社团活动、组织竞赛活动等。

2. 出任学生干部

学生干部主要包括班级干部和系、院、学校学生会干部。

如果你有兴趣出任学生干部，则可以尽早抵达学校报到，提前和学校建立联系，主动领取新生接待工作，了解班级老师、学生结构，和学长一起计划新生接待工作。

通常一开始就和班主任、年级主任、辅导员、院系领导建立联系并展现组织才能和热情的人极有可能被任命为临时班干部，在班干部选举或者改选的时候占得优势。

管理者通常具备通才的特点，即便是在全新的领域内，管理者首先也会是一个良好的倾听者，三五分钟以后

第三部分

大学课外生活

就能饶有兴趣地切入话题讨论。

管理者通常会从精品书籍中获取智慧和灵感，伟大的企业家无一例外都是重度阅读爱好者。

在实际工作和生活中，完全不需要发挥个人影响力的情况恐怕是很少见的，因为每一个人都生存于一定的组织关系之内（比如家庭、企业、社会关系网等），完全脱离社会关系的人是不存在的。即便是走专业化发展道路的人，也是经常需要在实践中发挥自己的影响力（领导力）的。这就要求我们每一个人都要思考如何让自身产生影响力。

培养影响力（领导力）的过程实际上就是积累他人的“尊重”和“信任”的过程，这要以个人的职业能力、职业态度和个人信用作为基础，个人需要循序渐进地以专业水准和工作成绩来夯实这个基础。

第 19 课 初尝打工的滋味

自我的实践

在我们还未成年的时候，是没有自己赚钱的机会的。

在大学期间，不管你缺不缺零花钱，都有必要尝试进行打工。这个过程能够增加我们对现实世界的认识，也能体会到赚钱的乐趣。

尽早尝试打工的好处是：

1. 提前弥合内心的理想和现实之间的差距；
2. 查找出自身在认知、能力、性格上的优势和不足；
3. 学会用心去观察，用心去思考，不着急于对一件

第三部分

大学课外生活

事、一个人下结论；

4. 体会在工作中充分尊重他人的价值；

5. 工作中难免会受点委屈，这能锻炼自己的忍耐力、承受力；

6. 认识到学问的价值是什么；

7. 体会金钱的价值是什么。

大学课余打工的方式主要有四种。

1. 做家庭教师

做家庭教师需要和家长、小孩进行比较深入的交流，这一方式能够锻炼自己的耐心和沟通能力。

2. 校内勤工俭学

比如做图书馆管理员、校园广播站撰稿人或播音员等。

3. 做小贩

做小贩就是收集宿舍学生的物品需要，跑跑腿赚个差

价。

物品选择要尽可能避开校内超市的品种，挑选一些适用性较普遍，又较为特别的商品，比如特色食品、地方特产、聚会跟随拍照服务等。现在的手机无线端应用比较普及，这是提高效率的一个好工具。

4. 暑期短工

这一类工作主要是餐厅服务员、制造企业工人、电商企业服务人员等。

这四种工作类别给你带来的感受是不一样的，你都有必要去尝试一下。经历丰富的人更容易变得成熟，成熟的人更容易变得乐观。

“挥霍”自己赚来的辛苦钱是一种非常奇妙的体验。你的同学们会发自内心地敬佩你在课余时间进行打工的生活方式。

如果你能用自己赚来的钱给父母买一份礼物，他们会非常的开心，这比让他们去海边度假带来的快乐还要大得多。尽管他们会在嘴上说不要，甚至是责备你胡乱花钱。

第 20 课 商业观察

商业竞争和商业优势

每一个人在投身社会以后，都将融入商品经济的大潮中。我们既是买方，也是卖方。每一个人的最本质属性都是自己所扮演的经济角色。

在上大学的时候，尽早关注社会实践中的商业表现是很有必要的。你会发现很多傲娇的小而美商业模式，也会发现很多温和的大品牌商业模式。通常比较成功的商业案例具有品质优良、设计细腻、形象端庄、价格自信、水准稳定、态度温和等特点。

商业观察的重点在于“营销”和“定位”。

一、何为营销

营销不应该被看作是销售动作中的一个环节，也不应该被简单地看作是一个具体的推广行为。

如同企业经营，营销是贯穿于一家企业整体运营的一个体系。营销起始于品牌、产品、服务的设计之初，并且伴随企业的发展持续存在，没有终点。企业每一次与受众的对接，都可以被看作是营销的终端展现。

营销是一个非常有趣的、庞大的话题，可以从如下 6 点进行探讨。

1. 品牌识别

思考品牌话题的时候，需要先了解品牌的概念，品牌是所属企业的无形资产，以可识别的符号在受众的内心强化其差异性。现代营销学之父科特勒在《市场营销学》中定义品牌是销售者向购买者长期提供的一组特定的特点、利益和服务。

品牌首先是一种与众不同的记忆标识。如何设计一种合适的品牌标识呢？首先确定你的品牌定位是卖什么的，然后解决以下四个问题。

第三部分

大学课外生活

(1) 取一个合适的名字

- 请一定不要去蹭知名品牌名称的谐音，核心消费人群会毫不犹豫地把这样的品牌打入攀附大牌者的黑名单；
- 别拗口，免得消费者在内心喊一句“什么玩意儿”；
- 别取生僻字，消费者谁也不愿意很没面子地去承认自己不认识这个品牌名字；
- 本土一点，洋到巴黎米兰布拉格或许并不是什么好事情，太矫情；
- 注意命名的品位。品位这个话题一时半会儿说不清楚，这是满腹诗书气自华的事情。多花点时间，多求助一些人，多讨论碰撞一下，要命名一个好的品牌应该不是特别难的事情；
- 别太长，2~4 个字即可。

(2) 设计一个品牌 logo

- 简洁、自然、美观一点，别设计得太费解和太非主流；
- 别动不动把拼音或者首字母强行纳入设计元素，logo 就是一个辨识标记，跟拼音首字母没有一毛钱关系；

- 这里同样需要注意品位。

(3) 确定一个品牌主色调

建议用纯色调，用深一点的色调。

(4) 确定一个品牌的口号

简洁、直白、有品位一点、有内涵一些。

很多企业为了避免新业务对既有的品牌盈利模式产生冲击，会着手重新打造一个新品牌，这未尝不是一个很好的选择。

品牌的标识问题解决以后，这一块的事情其实就已经完成了。

绝大多数品牌取得巨大成功的原因并不是因为单纯推广品牌而获得成功的。品牌最终是否获得成功取决于企业的整体经营水准和营销水准，品牌的差异优势来自于消费者的不断接纳和认同，并在社会大众的日常消费价值取向当中占有一席之地。

2. 广告识别

现如今的广告形式五花八门，你需要留意的是目标人群的注意力和时间出现在哪里，哪里就是广告的投放场景。

广告通常可以分为静态广告和动态广告两种。

（1）静态广告

静态广告包括海报、折页、易拉宝、名片、车贴、广告牌、报纸、杂志、活动背景、网络推广等。

商品的售卖场景诸如发布会、商铺、网店也是静态广告的载体。

部分静态广告有可能融合动态广告的呈现。

广告的图片、文字的考究也是一件没有天花板的事情。

（2）动态广告

动态广告包括电视、广播、微电影、网络视频等。

商品的售卖场景诸如发布会、商铺等也是动态广告的

载体。

动态广告基本上都会融合静态广告呈现。

视频广告通常包括图、文、音三个要素，视频是具有高度概括性的艺术展现形式，好的视频广告能够快速唤醒消费者的内心喜好。这就是为什么短短几分钟的大品牌广告造价十分昂贵的原因所在。一般规模的企业即便没有足够的投入可以支持，也可以重点关切大品牌的广告作品，当中会给我们自己带来许多非常有价值的营销启示。

在实际的广告投放环节，以下几点需要特别关注。

- 在广告投入的操作上，注重面的开展固然重要，不过与广告的持续性相比较，持续性则显得更加重要；
- 广告投入规模需要依据企业发展的实际需要和推广资金供给来做决策，优先保障广告的持续性，再择优扩充广告投放面的展开；
- 每一个品牌都是一个天然的自媒体，注重操作的节奏和持续性，则可以以极小的代价获得良好的广告效果；
- 在许多情况下，企业的带头人或者关键人物本身也

第三部分

大学课外生活

是企业的代言人；

- 成功的话题营销的表现犹如神来之笔，但这一广告形式难以常态化，不可过分依赖。除了话题难以持续更新以外，受众的信息接收疲劳也是需要额外关切的；
- 广告通常更适合撕下伪装的面具，大大方方地直接宣告这就是一个广告。消费者不反感广告，消费者反感的是没有艺术品位的广告；
- 广告营销有 8 个字需要牢牢记住：由眼入心，喜恶瞬定。

3. 销售识别

对于企业来说，没有比消费者购买产品和接受服务的过程更为实质性的营销行为了，这是将消费者纳入企业营收范畴最具体的营销对接行为，应该被看作是企业营销的最高表现形式，并且也是整体营销行为的最终目标。

销售识别包含三个最重要的因素。

（1）产品识别

包括产品的设计、外观、功能、便利性、售后服务、价格等。

（2）商业姿态

如果我们以较长的时间维度来观察整体市场供应的变化，就会发现“商业姿态”正在变得越来越高大上。

饭店的装修越来越好，酒店的大堂越来越豪华；

小超市取代了一部分小杂货铺，大超市又取代了一部分小超市；

商业街取代了一部分庙会集市，大商场又取代了一部分商业街；

我们所见的店铺和商场是一个比一个高大上、一个比一个功能齐全，就连网店的呈现也在最近三年展示了空前的高水准。

这不是一个商业姿态越来越低的年代，这是一个商业姿态越来越高的年代。

“销售场景”本身是关乎商业姿态、品牌专业度、营销细节、气质、氛围、保障等一系列因素的综合。目前的商业竞争，无论是线下还是线上，商业姿态都是一个非常重要的前提，摆地摊式的销售方式已经很难获得真正的商

第三部分

大学课外生活

业成功。

目前开放零售商业一定有极为细腻的、不可言说的、感性的决定性因素在发挥强大的影响力，这些因素经常性和品牌名称、品牌主色调、品牌文案、品牌形象、海报图、包装、产品外观、营销气质、销售态度、装修、选址、店招、字体、logo、商业姿态等密切相关，其功其过无法衡量，一时半会儿也很难说出个所以然来，对于企业来说，需要不断地做横向对比和纵向对比才能得到一些有价值的结论。

商业姿态很多时候可以等同于企业营销本身。

如果我们去回看乔布斯的产品发布会，就会发现乔布斯的营销有许多过人之处：乔布斯是了不起的艺术家，艺术高度决定了其他的高度；苹果是每一个人的日常水果，受众联想到苹果公司也就再频繁不过了；咬掉一口的苹果强烈传递了进行时这一行为概念，更能激发人的欲望；乔布斯经常隐晦地用“STUPID（愚蠢）”和明确地用“UGLY（丑陋）”来批评糟糕的产品设计，似乎极度隐晦又非常强势地暗示消费者需要注意自己的品位和智力水准；乔布斯的演讲风格和演讲场景本身就是非常高级的营销形式。

(3) 销售过程识别

除了商业姿态、销售场所，信息明确、流程顺畅、态度温和、富有耐心的销售过程也是一种直接而又强烈的品牌记忆。

当我们自己作为卖方的时候，我们未必会觉得给顾客一个温和的态度和热情的微笑有多大的必要；而当我们自己变为顾客的时候，我们又对卖方的温和态度和热情微笑报以十分明确的感激之情。

4. 服务识别

服务本身是营销整体的重要组成部分，顾客对于服务的需求是友好、便利和省心。

5. 价格识别

价格体系也是营销整体的重要组成部分。

合理的价格是对卖方的尊重，合理的品质是对买方的尊重，许许多多的“相互尊重”叠加起来，大家的日子才会变得更好。

未必是最低的价格就能够获得市场的尊重。

6. 营销如何讲故事

举个例子，有三位女孩都很会做菜，她们是这样描述自己的——

第一位女孩这样说：

我很会做菜，很多人都说我做的菜很好吃，我自己也很喜欢做菜，也很享受自己亲自做出来的美食。

今天我会根据食材现场给大家做四道菜。

希望大家喜欢我。谢谢！

第二位女孩这样说：

我会做酸菜鱼、辣子鸡、糖醋里脊、上汤青菜、红烧豆腐、东坡肉，尤其擅长煲汤，蔬菜排骨汤、香菇炖鸡汤等。

我今天准备要做的四道菜是：酸菜鱼、糖醋里脊、东坡肉、香菇炖鸡汤。

希望大家喜欢我。谢谢！

第三位女孩这样说：

我学做菜大约是从15岁那年开始的，现在有7年了。

以前经常做的就是炒青菜、小炒肉、番茄鸡蛋、红烧排骨、红烧豆腐、煮汤啊等这些家常菜。我的爸爸妈妈当然不挑剔，每次都很喜欢。

后来慢慢长大了，出去吃饭见识了也品尝了很多的美

食，尤其是去了香港、广州、北京、成都和上海，吃到太多的美食，也出国去旅游，尤其喜欢日本料理。

这些地方菜系要做出样子不难，但是要做出地道的味道，除了原料要好，拜师学艺是不能少的。

刚开始认识的人不多，20岁那年我报名参加了名厨厨师培训班，学了川菜的18道菜和粤菜的32道菜外加16款煲汤。

我很喜欢吃辣，所以川菜是必须要学的。为了照顾不喜欢吃辣的朋友，粤菜是最好、最健康的了。

川菜最复杂的是选料，麻和辣最考验功夫，材料不好味道就不对。

粤菜工序会复杂一些，蒸、煮是重头，也有煎、炸、烤，做粤菜的话，厨房越大越好，锅灶越多越好，我看今天现场的这个厨房就很合适。

我的舅舅是一位擅长日本料理的厨师，在日本东京专门学习过两年，他现在在上海浦东陆家嘴开了一家自己的回转寿司店，他的菜品已经教会了我八成。

今天我准备做四道菜，第一道是川菜：麻辣活鱼，让大家开开胃；第二道是粤菜：鸡丝鱼羹，让大家品尝一下清淡的口味；第三道菜是日本料理：鳗鱼寿司，让大家填饱肚子；最后一道汤是：福建名菜“佛跳墙”，让大家回味无穷。

第三部分

大学课外生活

希望大家喜欢我。谢谢！

好了，三位女孩都讲完了，你更信任谁？

孰优孰劣，全凭一张嘴，就已分出高下！不是吗？

丰富、完整、易于理解和好玩都是品牌讲故事需要留意的点。

二、商业定位

当消费者到达一个销售场景的时候，他们最先关注的是这个场景是做什么的。当消费者打开一个销售网站的时候，他们最先关注的也是这个店铺是以卖什么为主的。我们脑海中出现的任何一个品牌，都对应着这个品牌的主营业务范围。

从品牌诞生的那一天起，消费者心智在对品牌进行差异化记忆也随之产生。从人的内心角度，有节约时间和心智的本能。也就是说，成功的品牌是可以由任意熟悉它的消费者用一句简短的话语进行概括的。

创业者在创立企业之初，不自觉地需要明确企业的主营业务范畴，尤其是涉及零售消费品市场的品牌构建。这

一方面是因为创业者的精力有限；另一方面也是因为创业者比较倾向于将业务方向聚焦在自己干比较感兴趣和熟悉的领域。

即便一家企业最终的定位不是很清晰，在经过一段时间的市场洗礼以后，消费市场也会不自觉地反向给这家企业进行定位。其具体的结果就是被消费者所接受的业务模块将成为该企业的主要营收来源。

这种现象是如何产生的呢？

这要从企业传播的受众（消费者）身上找原因。

1. 这是一个信息过度传播的时代，每一个个体的时间和注意力是有限的，人们下意识地需要以节约成本的认知方式面对纷繁复杂的信息干扰。与消费决策过程做比较，人们更愿意将注意力放在生活和工作这两件事情上；

2. 消费者接触一个品牌的时候，比如看到品牌的广告，其给予品牌的时间非常有限，在这个有限的时间内，品牌能够传递的信息也会非常的简短和明确；

3. 每次交上一位新朋友的时候，人们除了要知道这位新朋友叫什么名字（品牌标识），还要知道对方是做什么

第三部分

大学课外生活

么职业（定位标识）的。“品牌标识”仅仅是描述性的抽象的认知，只有“定位标识”丰富了现实意义的认知；

4. 品牌诞生之初就带有强烈的人格化特征，人们更倾向于认为品牌如同人一样不会是万能的，不自觉地接纳在某一领域较为专业的品牌。这一认知的结果是导致人们隐约地排斥该品牌主营业务以外的其他业务。这就像人们不愿意让一位出租车司机给自己推销保险一样，尽管这位出租车司机很热情。

定位，用一句话概括就是“品牌清晰地宣告自己是做什么的”。

目前中国市场的电商行业非常发达，我们非常容易发现电商业务排名比较靠前的品牌定位都非常的清晰。它们共有的特征是，相对产品和服务比较专注于某一领域或者某一类别。

在传统企业的品牌中，定位因素也发挥着巨大的影响力。以制造平板电视为主业的企业在从事手机业务的时候遇到的阻力通常都比较大，这绝不是可以简单归结为团队不够专业或者不够努力解释得了的问题。而一个新兴品牌从事手机业务则通常会迅速超越这一类的传统企业。

专注的价值是什么？

有很多品牌，一直缺乏消费者关注，缺乏规模，如果仔细去了解一下，十有八九是多面手。

做专注，就是一个品牌专注于做一件事情。

在同等条件下：

卖 AAAAAAAAAA：能卖 100 件

卖 AAAAABBBBBB：能卖 50 件+10 件

如果你特别有开拓精神，卖 AAABBBCCCC：能卖大概是 20 件+10 件+5 件

换言之，就是越贪心，建立优势的难度也就越大。

专注，有一个词可以很好地形容，这个词就是“小而美”。其实这三个字的延伸含义是 5 个字：小而美而大！你需要读到的是后面两个字。中国文字就是这样的，不会太直白。

为何要 AAA……到底呢？你可能认为 A 只满足了 A 顾客，而丧失了 B 顾客和 C 顾客，我有两个消息告诉你——

第三部分

大学课外生活

一个坏消息：A 顾客可能因为你的定位不爽而放弃购买你的 A 产品；

一个好消息：B 顾客和 C 顾客在下周和下下周的需求也可能是 A 产品。

专注也是定位！

就是太郎只卖炊饼，太郎的炊饼是最好的炊饼！太郎不去干那扁担这头卖炊饼扁担那头卖汉堡的事儿，伤气质！

没有定位做基石，随后的所有付出都可能徒劳无功！

关于定位的两个误区。

1. 一家企业只能做一种产品吗？

不可以这样等同。一家企业也有可能通过多品牌的策略实现多项业务的开展，并且取得比较好的业绩表现。

2. 优衣库为什么获得了成功？无印良品的产品线不是也很多吗？

服饰本身就是一个类别的定位，优衣库的定位是解决消费者的日常服饰消费需求，其供应链掌控力、大店铺策略和长期积淀的品牌影响力也是巨大优势。看到这样的案

例的时候，需要更多地对比差异和差距。

无印良品的定位是居家杂货供应，类似于大超市的定位。无印良品的产品设计纯朴、简洁、环保、好用，这一理念本身不自觉就是一个定位。

检验定位还有一个非常简洁的办法，那就是看产品和服务是否符合同一场景的购买需求。买运动衣的时候一起买一双运动鞋是比较符合同一场景的采购需求的。而买运动鞋的时候同时再买一个电饭锅则不是那么的搭调了。

我们经常性地反思品牌到底是什么？首先，产品品质和服务在平均预期以上；然后，消费者开始记住了这个品牌的名字；再然后，因为沉淀了市场的互动、广告的水准，这个品牌的内涵越来越丰富和清晰。于是，强势品牌诞生了！

品牌不等于做广告，品牌的内涵是做好人。品牌不是有多少人知道，而是有多少人对品牌有“好感”。最成功的一批零售品品牌也都具备强烈的文化含义。

营销是全方位的细致工作，包括品牌设计、产品设计、销售设计、服务设计等一系列系统持续的细节执行。

营销呈现的内在一致性是对品牌的强力保护。

第三部分

大学课外生活

营销的过程是抢占消费者认知、认同，真正具备价值的认知是认同。认知是从零散到广泛的过程，这期间发挥决定性意义的是认同。

从某种意义上说，做一个活动，促进销售，并不是营销。活动仅是阶段性收割营销的果实。

如果要给营销下一个定义，可以这样描述：

营销是一个充满细节的完整过程，营销关注点，更关注面。

营销在企业运营的各个环节中以细节为支撑依据，辅以长期性的周期计划，以节点为内容填充整体营销的架构。

营销的目的是占领消费者的心智。

营销也是市场运营所有环节的统称。

劳动力创造价值，资本（资金、生产资料、管理体系）是劳动力的组织者，两者缺一不可。每一个人都需要思考自己需要扮演的是劳动力的角色还是资本的角色，以及这两者是如何结合起来的。

商业本无一定之法，需要钻进消费者内心去思考他们的期望、痛点、决策依据、偏好等，理性和情感也都要兼

大学之年

The Best Young Life

顾，如此，隔行也能翻山。好比大学不能保证学生毕业一定有竞争力一样，大学能锻炼的是学习方法和思考方法，这是一个非常必要的熏陶过程。师学同行，修正想法，方法便会无穷多。

第 21 课 如果遇见了爱情

认真对待爱情

天底下还有什么比爱情更具有激动人心的魔力吗？恐怕是没有的。

大学是一个风景优美、青春的芳香四处洋溢的地方，如果发生了一些美丽的故事，也是再正常不过的了。

上大学的时候我们会很忙碌，主要时间需要用在学业和社会实践上。上大学的时候我们还比较年轻，没有遇到爱情也不是什么遗憾。

如果两个人有默契，有信心不会丢失掉对方，也不必急于表白，毕竟，最美妙的感觉就是欲迎还拒、将说未说、

若即若离之时。如果爱情自然而然地来了，两个人慢慢地走到了一起，这就是你们遇见了美丽的故事。

如果爱情没有出现，也不必刻意去寻找，以后还有很多机会去遇见适合你的人。

爱情是一种强烈的想要相互厮守的情感，如果仅仅是抱着玩一玩的心态开始一段恋爱，这在道德上是一种亏欠。每个人也不必羡慕别人有爱情而自己却没有去谈一场恋爱，更不必为了炫耀去追求一个人。

如果两个人真的走到了一起，需要秉持对对方负责、对自己负责的态度进行交往。用理性的思维确保不会出现有损健康的事情发生，你懂的。

如果分开了，不必纠缠，不必纠结，祝福对方获得幸福和快乐就好。成年人需要有足够的智慧和度量包容生活中遇到的不愉快，感激对方给自己带来的美好回忆。

两个人真正走到一起了，相互之间神秘美好的吸引力可能会随着时间的流逝而慢慢降低，这是具有普遍性的正常现象。激情的丧失不代表爱情的失败，真实的爱情是一种根植于内心的平静的喜悦。

第三部分

大学课外生活

越是往后发展，支撑爱情的事物会变得越来越具体、越来越琐碎。爱情的前奏是在欣赏对方的闪光点，爱情的延续是包容对方的不足，爱情的圆满在于白头偕老的时候没有后悔，越来越离不开对方。

最后，摘抄一段英国作家戴维·洛奇的话送给大家：

Literature is mostly about having sex and not much about children, Life is the other way around.

你已经在上大学了，就不用我翻译成中文了哈。

爱情很美好，也的确需要认真对待，爱情是理智和本能的碰撞。

第 22 课 出去走一走

观察这个世界

一位资深的投资公司总裁平常会做哪些事情呢？

搜集大量的宏观和微观经济数据，研究大量的分析报告是必需的。这些可能还不够，这位总裁经常去做如下几件有趣的事情。

1. 到机场、车站、码头、商业街、旅游景点、医院等人口密集区域去看奔波的人流，关注他们穿什么样的衣服、鞋子，背什么样的包，以什么方式解决吃饭问题，候车大厅里人们在谈论什么话题；

2. 到学校门口去蹲点，看是什么人（父母、保姆、老人等）来接送小孩，他们的交通方式是什么，开的是什

第三部分

大学课外生活

么车；

3. 夜晚到城市的制高点去观察各个城区的车流的密集程度差异，不同时间段车流的方向是什么，城市照明亮度分布情况；

4. 去菜市场门口观察人们买了什么菜，去超市、商场观察人们选购了什么商品；

5. 观察一年之中、一月之内、一周前后和一天中不同的时间点各种状况会有什么不同，原因是什么等。

投资公司总裁去做这些琐碎的事情会超出很多年轻人的想象，这些琐碎的事情的作用也会超出很多年轻人的想象。这位总裁不仅仅关注书面分析报告，他还需要通过对细节的观察丰富和佐证自己的判断依据，发掘投资机会，管理投资风险。

一位投资公司的老板尚且如此，身处象牙塔里的学子们更要具有参与社会调查的意识，多安排机会出去走一走，近距离观察自己所生活的这个世界。怎么个走法呢？

1. 走一走山川河流、名胜古迹，感受一下各地的风土人情，发现这个世界的美好和可爱之处；

2. 到大型商场、超市、便利店、农贸市场细致了解

一下商品供应结构，关注品牌、价位段、外观设计、包装各有什么不同，关注消费者是如何选购商品和服务的；

3. 每到一座城市，需要通过搜集信息了解当地的区域、人口、产业结构、发展优势等，了解当地政府对于城市规划的信息发布，参观一下当地有代表性的博物馆；

4. 经常去服装一条街、餐饮一条街了解人们的衣食结构和消费支出状况、消费偏好等；

5. 通过楼盘、房屋中介、互联网等途径了解城市各个区域的住房价格状况，以及背后的原因是什么；

6. 关注公交、出租、地铁、私家车、道路等交通状况，从细节处揣摩当地的经济状况；

7. 了解国民财富状况，国民平均可支配收入状况，国民消费支出结构等信息；

8. 关注主流媒体信息发布：报纸、电视台、政务微博、财经媒体等；每年阅读中央和地方的政府工作报告，那都是字斟句酌的施政纲领描述；

9. 通过互联网平台、人才市场、人力资源管理平台

第三部分

大学课外生活

等关注就业市场的信息发布；

10. 做一个“偷听者”：在各种场合关注普通人在聊什么话题，各个年龄段的人、各种职业的人聊什么等。

中国的发展变化实在太快，这些变化不仅仅发生在经济领域，而是发生在社会生活的各个领域。未来属于有态度、并且有能力选择乐观的一群人。脱离实际的空想无法让你真正融入这个高速发展变化的时代。

第 23 课 情牵千里

让父母安心

当你独自在外求学和生活的时候，这个世界上始终有两个人最想知道关于你的消息，他们就是你的父母。

父母总是盼着自己的孩子快快长大，又舍不得长大的孩子离开自己的身边，这种心情只有当一个人做了父母之后才能体会得到。这种心情就和你现在又想要尽快参加工作，又有一丝害怕参加工作是一样的。

独自离家在外，不要忘记经常给他们打电话，把你的近况和所思所想告诉他们。你要做重大决定的时候，不妨寻求一下他们的意见，他们的建议通常会比较靠谱，尽管你可能觉得他们似乎有点落伍了，这不过是一个假象而已。

第三部分

大学课外生活

父母最希望听到什么呢？

除非事情特别重大，一般事务请在打电话时做到“报喜不报忧”。

父母最希望听到的是你越来越懂事儿了，你很努力学习更广泛的知识，你对于自己的未来有信心，你正在锻炼自己的身体等。你需要明确地表达自己面对独立生活的信心和勇气，表达对生活环境和他人的尊重，强调自己会注重思考和积累，让父母保重身体等。

父母最不想听到的是你过得不开心，你遇到了烦恼，你没法面对独立的生活。你的父母都为你操心了那么多年，你准备让他们操心到什么时候呢？

我们这辈子有一种债是还不清楚的，这一项负债就是父母给予我们的爱。只有爱和陪伴能够让他们获得晚年的幸福。如果你有能力了，要抓紧时间带他们做一些他们从来没有想过的事情，就像小时候妈妈从口袋里掏出一块我们从来没有见过的糖果一样。

世界上几无可能再找到一个比你的父母更爱你的人，无条件爱自己的孩子是为人父母者的天性。

大多数年轻人终究会独自飞翔，会离开自己的父母，去着手建立自己的小家庭。人一辈子都还不了父母的养育之恩，或许只能通过照顾下一代来进行隔代偿还了。

电话能够宽慰父母的心，这种宽慰是有保质期的。从你离开家以后，第一通电话的保质期是 1 天，第二通电话的保质期是 2 天，第三通电话的保质期是 3 天，第四通电话的保质期是 7 天，从这往后，所有电话的保质期都是 7 天。每周往家里打一个电话是底线。

当我们很小的时候，我们都像是家里的“小狗”，成天围着父母打转儿，一刻也不想分离，我们会崇拜自己的父母；当我们渐渐长大以后，我们慢慢变成了家里的“小猫”，开始变得自我，甚至否定父母为我们做出的努力和牺牲，我们只在乎自己的心情；当我们年纪再大一点，大到为人父母，年过三旬时，我们又会感念父母的养育之恩，感叹父母的智慧和远见，这个时候，我们又重新变回了“小狗”。

不要忘记了，父母每天都在期待听到你的声音。

第 24 课 青春不必负气

有苦痛的青春才算完美

每一个人在生活中都会不断遇到各种各样的烦恼，有些烦恼能够被解决，有些烦恼无法被解决，人生的各个阶段都是如此，差别仅仅是有些烦恼看起来是否“更高级”一些罢了。

我们应当如何看待人生中的烦恼呢？黑格尔说过这么一段话：世界上最深刻的悲剧冲突，双方不存在对错，只是两个都有充分理由的片面撞到了一起。

黑格尔的这段话就像是一位观众在看一部电影，以平和的心态去看待剧中的角色，似乎每一个人的所作所为都是没有错的，只是搅在一起才发生了冲突。

这也能回到追求“学问”的目的：学问解决的不是“爱、恨、对、错”，学问要解决的是“是什么”和“为什么”，最后指引人们“怎么做”。

大学生活是一个人真正意义上开始过的一种独立的生活，这个阶段会接触到很多从来没有接触过的人，也会遇到很多从来没有遇到过的事，烦恼也就自然而然地跟着来了。

作为一名大学生，遇到矛盾和烦恼不必治气。

1. 宽容地对待每一个人，这是一个会让人终身受益的好习惯。一则显得你宽容大度；二则让你有足够从容的心性去关注世界上更美好的事物；

2. 青春美好，年华易逝，不值得在负气中度过；

3. 生活的确无法完美，每个人都是为期待遇见美好而活着，而不是为了跟谁过不去才活着；

4. 时间终究会过去，许多烦恼会化作云烟飘散消失；

5. 随着时间的推移，一个人的烦恼会不断升级。就像你不会因为幼儿园的罗小胖折了你的水彩笔而耿耿于

第三部分

大学课外生活

怀到现在，尽管当时你可能哭得很伤心；

6. 忠于自己的内心，不必纠结于他人的认同。他人的认同是一个结果，宽容更能容易赢得尊重。直接向他人讨要认同不仅达不到目的，也是不可取的。

不要抱怨环境，也不要抱怨你自己。冷静、坚定地往前看，这才是一个有学问的年轻人应该做的事情。

生活本就无法如你所愿，吐槽和抱怨自己的大学生活没有任何意义，如果你的大学生活只是攒下了一腔的抱怨，这仅仅是凸显了你没有把握好自己的时光而已。

谁的青春没有苦痛呢？谁的人生没有烦恼呢？概莫能外。

第 25 课 早做准备

有些事情可以提前做

你进入一所大学的目的，就是为了几年后走出这所大学。凡事预则立。不预则废。很多事情早晚都要做，不如现在就开始着手准备吧。

以下这些事情可以从你上大学一年级的时候就开始做准备。

1. 购置一台笔记本电脑，将你的所思所想都记录在电脑里

苹果系统的电脑价格略贵，但系统较为稳定，开关机时间较短，使用 2~3 年时间以后也不会明显降低系统的

第三部分

大学课外生活

运行速度，上网表现稳定，发热不明显，使用起来效率较高。劣势是使用习惯与 Windows 系统差别较大，外接其他设备不一定很方便，需要转换接头。

Windows 系统的普通硬盘电脑价格较为便宜，外接设备较为方便，兼容性较好。缺点是开关机时间较长，电脑使用时间较长以后系统运行速度会稍变慢，需要做维护操作。如果你选择价格稍高的固态硬盘电脑，其运行速度、稳定性则会大幅度提高。建议选择带 VGA 接口的型号，HDMI 接口目前使用概率不高。

2. 购置一个大容量 U 盘或移动硬盘

为了确保资料的安全性，你需要经常性地将重要的资料进行备份，以确保不会因为电脑故障或遗失而损失数据资料。

平常拷贝资料也需要经常用到 U 盘和移动硬盘。

3. 学会游泳

现在没有多少人会像几十年前那样到小河里去洗澡了，扑腾扑腾就把游泳给学会了。如今不会游泳的人越来越多，游泳是个人需要学会的生存技能之一，如果你成年

了还不会游泳，赶紧抓紧时间去学会这一技能。要不水塘、水池、河流、大海等都可能让你感到害怕，学会游泳也是增加生存安全系数。

4. 学会骑自行车

现在不会骑自行车的人比较少，如果你恰好不会，赶紧去学会。

自行车在健身、短途交通、结伴郊游等方面有不可替代的作用，不是任何时候都适合坐车或者开车的。

5. 拿到驾驶执照

驾驶机动车几乎已经成为人人都需要掌握的技能了，只有非常少的人会在上大学以前拿到驾照，上大学期间则是考取驾照的最好时间。

尽管开自动挡小汽车（C2 驾照）的可能性更高，但还是建议考取 C1 驾照（手动挡机动车驾驶证）。这是为什么呢？

（1）C1 驾照同样可以驾驶 C2 驾照车型，但 C2 驾照无法驾驶 C1 驾照车型；

第三部分

大学课外生活

(2) 驾驶手动挡汽车更具有驾驶难度和驾驶乐趣;

(3) 练习驾驶手动挡汽车有助于理解机动车的发动机和传动件工作原理,更容易掌握一定的机动车保养知识和故障识别知识,提高驾驶安全;

(4) C1 驾照具有手动面包车、小型货车的驾驶资格。

6. 着手论文写作

不要期望整个大学期间只写一篇论文,不经过一定的练习,实际上是很难写出一篇高质量的论文的。

尽早开始论文写作的目的也不是为了马上写出一篇高质量的论文,而是通过写论文练习来促进自己的学习,真正提笔的时候,你可能会发现自己的空白甚至是无知,这就对了。

开始的时候不知道怎么写论文不要紧,多阅读参考高质量的论文,多咨询自己的导师和临毕业的学长,并了解答辩环节是如何进行的。

7. 策划个人简历

没有实际工作经历和想法的大学毕业生写的简历通

常比较空白和乏味，除了列举证书就没有多少内容了。

如果你能够将自己大学生活阶段发生的蜕变、社会实践的收获等以平实的文字进行展示，显示出自己成熟、自信、包容、淡定的一面，最后附上一篇高质量的论文，面试官会欣赏你的，因为你是如此不同。竞争力的本质就是差异性优势。

每个学期在电脑上做好一份简历进行保存，下一个学期再另存一下进行相应的修改和补充。整个大学期间大约可以做出 8~10 份个人简历，这些不同的简历也是记录自己成长的一种方式。

可以参考一些优秀的简历，尤其是成熟的职业人的简历。

8. 了解就业方向

选择你要去的城市，预备好一个落脚点，提前了解你的目标行业，提前了解你感兴趣的企业和岗位。你还要思考毕业以后是选择工作还是创业的问题，创业是一种高级的玩法，挑战会非常大。或许先工作一段时间以后再创业更为合适。

9. 面试预演

面试就像聊天，预想几个典型的问题进行思考。

提前练习一个简短、清晰、完整的自我介绍，这几乎是重要面试环节中的必答题。看似最简单，其实最难。

提前练习向面试官提三个问题。重要的面试环节几乎都有向面试官提问的环节。提问看似是一种主动进攻的角色，其实你仍然处于面试官的观察之中，高水准的提问本身也是面试表现的一部分。

10. 求职资金准备

如果你的目标工作地不在你所居住的城市，你需要为此准备一笔钱，用来应付拿到第一份薪水之前的开销。

11. 考虑是否考研或留学

如果你有继续深造的考虑，也需要提前做准备。

如果你有出国留学的打算，需要提前 2~3 年开始准备。

12. 学习着装和化妆

人靠衣装马靠鞍，着装搭配反映的是一个人的审美情趣。一个人的仪容虽然有取悦他人的作用，其更大的作用在于取悦自己。得体的仪容会增加一个人的自信和舒适感。

当你心情不好的时候，你可以做两件事情来进行调节，一是穿上自己最喜欢的衣服（或者买新的）；二是去做一次美发。

女生当然还要练习化妆，日常生活中只需要淡妆示人即可，不必化完妆以后被判若两人。

凡事预则立，不预则废，很多事情可以提早做准备，这会让你的大学生活过得更加有目标，也更加从容。

第 26 课 温化融合的学问

学以致用

学习的目的不是简单的知识堆积，而是不断地融合消化，最后达到能够有效指导人的思考和实践的目的。

先一起来思考两个问题。

问题 1：假定某城市人口数量长期稳定在 1000 万左右，你可以得出哪些有趣的结论？

你可以这样考虑：

1. 最富裕人群大约占比 10~20%，则城市总富裕人群在 150 万人左右；

2. 人均寿命预期大约为 75 岁，则 75 年总出生人数和死亡人数均大约为 1000 万，年平均出生和死亡数均大约为 133333 人，依此类推，平均每天出生和死亡人数均大约为 365 人；

3. $1000 \text{ 万} \times 18/75$ ，城市 0~18 岁未成年人口大约为 240 万；

依此类推：

不满周岁的孩子大约有 13 万人 ($1000 \text{ 万} \times 1/75$)；

上幼儿园的孩子大约有 39 万人 ($1000 \text{ 万} \times 3/75$)；

小学 6 个年级的孩子大约有 78 万人 ($1000 \text{ 万} \times 6/75$)。

假如幼儿园每个班有 30 人，则需要有 13000 个幼儿园班级。如果每个班级配备 2 名幼师和 1 名护理阿姨，则表明这座城市至少需要 26000 名幼师和 13000 名幼儿园护理阿姨。

4. 假定男女数量平衡，每个人都选择结婚建立家庭，则 $1000 \text{ 万}/2/75$ ，平均每年大约有 66666 对新人结婚，实际数据大约在 60000 对上下。

第三部分

大学课外生活

依据实际业务的需要，你还可能得出许许多多有意思的结论，这些结论不是立即就能获得的，需要你进行一定的加工。在实际应用中可能还需要进行更为严格的调查和论证。

问题 2：2014 年中国全年票房收入 296 亿元，观影人次 8.3 亿，银幕数突破 20000 块。你可以从这些数据得出哪些有趣的结论？

你可以这样考虑：

1. 296 亿票房/8.3 亿观影人次，人均票价是 35.6 元；
2. 296 亿票房/20000 块银幕，单块银幕年产出 148 万元，单块银幕日均产出 4054 元；
3. 8.3 亿观影人次/365 天，平均单日有 227 万人次进影院观影；
4. 单日 227 万人次观影/20000 块银幕数，则单块银幕日平均接待观众 113 人次；
5. 假如以观影个人年均观看 3 部影片计算，中国至少还有高达 10 亿人全年进影院次数为 0；

6. 北美（美国+加拿大）3 亿多人口，票房总额为中国 2 倍多，中国电影市场仍然潜力惊人。

这么一看，这不就是从小数据读出了大数据吗？

你所学习到的知识和经验会不断地累加起来，并悄悄地以难以描绘的方式进行温化和融合，逐渐滋养出一种叫作“学问”的东西来，深深地刻在你的脑子里，并指引你通过符合逻辑的思考做出更为科学的判断，然后采取更为节约、可靠、有效的行动。

一个人有了真的学问的标志，就是掌握了学习的方法和思考的方法，并依据可靠的逻辑指引自己的行动。

这一运用知识的实践还可能延伸出创新的思维和方法。

学问的目的有三个：

1. 通过学习获得智慧，让人有能力理解客观世界，做到“不惑”；

2. 通过学习获得善良，让人有态度敬畏客观世界，做到“不忧”；

第三部分

大学课外生活

3. 通过学习获得信心，让人有勇气直面客观世界，做到“不惧”。

这就是古人所说的“智者不惑，仁者不忧，勇者不惧”。

真正的学问具有冷静的理性价值，学问的目的不是解决你的“爱”和“恨”，学问的目的是要为你解决“是什么”和“为什么”的认知问题。

“是什么”解决的是认知客观事物的结构和表现，“为什么”解决的是认知客观事物的逻辑和原理。也只有在解决了“是什么”和“为什么”之后，才能推导出“怎么做”来指导实践。

什么是真的学问呢？

真的学问符合两个特征。

1. 真的学问能够将复杂的问题简单化

如无必要，勿增实体。

真的学问能够将问题思考清楚，能够分析出事物的结构、变化规律以及运行原理，使人知其然并且知其所以然，这就是将复杂的问题简单化的过程。

将问题简单化是迈向解决问题的方向，将问题复杂化则是迈向久拖不决的方向。

将复杂的问题简单化的反面包括“将简单的问题复杂化”和“将复杂的问题复杂化”，以后你甚至有机会在实践中看见很多“脱裤子放屁”的“学问”。

2. 真的学问能够将简单的问题具体化

真的学问在将复杂的问题简单化以后，从不避讳解决问题的艰辛。

真的学问能够指引人细化解决问题的逻辑和计划。

真的学问能够帮助一个人变得更加聪明、理性和冷静。

如果毕业以后你发现大学课程所学没有能够得到实际应用，不要惊讶。大学所提供的教育和生活经历所解决的问题是提升我们的学习方法和思考方法，这是一个非常重要的熏陶过程。在图书馆所进行的大量阅读也是要达到这个目的。

如果某一个刹那你觉得自己的大学不够好，这是正常

第三部分

大学课外生活

的。每一个人都可能在大学期间发现自己学校的不足。但如果你常常以此作为被动慵懒的借口，则是万万不可的。

每一所大学的师资可能会有所差异，但其所提供的学习条件、学习时间则不会有太大的差异。所谓师傅领进门，修行靠个人，说的就是无论在何种条件之下，都可能培养出比较优秀的学生。你关注的点是什么，这些东西都会通过反射投放在你身上。

每一位大学生都要依据实际需要去扩展实用性的认知学习。

以“纳什均衡”理论为例：

在你的专业课中可能没有机会学习到纳什均衡理论，因为你可能不是学数学的，不是学经济学的，不是学哲学的。

纳什均衡是一种策略组合，使得每个参与人的策略是对其他参与人策略的最优反应。这一理论在企业经营、经济政策和公共管理等领域发挥了非常重要的影响力。这一理论也能够帮助个人理解自己所生存的社会现状。

可以说“纳什均衡”理论是数学和经济学，也是行政管理学，甚至可以说是哲学。

每一个人都有必要在大学期间更多地学习这一类别

大学之年

The Best Young Life

和这一级别的知识 and 理论，这会让人终身受益。

这就是温化融合的知识，并且以“学问”的形式进驻人的大脑。

知识的大门一直虚掩着，你去推开这扇门，知识就出现在你的面前。原本你想要的是一片面包，它可能会加送你一块牛排；你不去推开这扇门，虽是一墙之隔，也是天涯海角。

第四部分

走出大学之门

从卑微开始成长

第 27 课 克服恐惧

只有恐惧本身值得恐惧

在大学期间，大多数人都会有一种既想要毕业出去工作，又害怕毕业出去工作的矛盾想法。想出去工作的原因是需要证明自己，想要获得更大的自由和自主权；害怕出去工作的原因是对自己缺乏足够的信心。这是非常正常的现象。

一、恐惧是如何产生的

恐惧是一种让人产生畏难情绪的迷茫不安的心理状态。

第四部分

走出大学之门

1. 恐惧产生于无知

当人们要做一件事情，但是又对这件事情缺乏足够了解的时候，就会产生畏难的情绪。这就是“无知”带来的恐惧。

小明家住上海，把他放在中国任何一座城市，他都能很快找到回上海的办法；如果把他独自放在渺无人烟的原始森林中心，要求他三天之内完成回到上海的任务，他是没有信心做到的。

2. 恐惧产生于无能

当人们知道一件事情的具体目标是什么，但受限自己的能力无法应对的时候，也会产生畏难的情绪。这就是“无能”带来的恐惧。

小丽厨艺不错，家里来客人了，她只要扒拉扒拉冰箱的库存就能整出几个小菜出来；但小丽不会换汽车轮胎，半夜在荒无人烟的路上遭遇爆胎则是一件非常可怕的事情。

3. 恐惧产生于欲望和现实之间的断层

当一个人想要过一种理想的生活，而现实与理想的差

别比较大的时候，也会产生焦虑的情绪。

小强参加工作五年，收入不错，但目前仍旧单身，给父母买生日礼物是没有什么压力的；如果父母开始逼婚，不断念叨有多少和他一般年纪的人早就做爷爷奶奶了，这会让单身的小强感到为难。只有当小强遇到相爱的人并开始恋爱以后，才有可能实现建立家庭的目标。

二、如何克服恐惧

很多时候，问题本身就是答案，但绝没有可能不采取任何行动就能解决实际问题。期待他人帮助自己也是不科学的，包括父母在内，这个世界其实没有人有义务、有能力照顾我们一辈子。任何时候都需要强调自身因素的决定性作用。

克服恐惧的办法就是行动。

对于一定要做的事情，需要用学习和调查研究获取足够完备的认知；用不断的实践和练习掌握克服困难的技能；调整欲望与现实之间的关系，创造条件达成目标。对于无法达成的目标要先放一放，纠结无助于问题的解决。对于缺乏目标、缺乏行动、缺乏信心的人来说，生活中会

第四部分

走出大学之门

布满各种类别的恐惧。

大学生活是一个人开始迈向成熟，形成独立人格的人生阶段，这个时候你的所思所想不仅仅是应对读书这一亩三分地，你还需要思考自己想要获得什么样的人生，在将来对家庭承担什么样的责任。

你的所思所想越长远、越具体、越具有责任感、越在乎自己的人生价值，你越能感受到通过学习和实践认知客观世界的重要性，你不会甘愿做一个被动的、任由时间流走的、任由未来蹂躏的人。

如果你有一个成功的大学生活，有一种不惧怕生活困难的心态，你完全能够应对未来的生活挑战，每一个人都会有机会达成自己的生活目标。莫名的恐惧是没有必要的。

不要鄙视大学教育的价值，不要鄙视理论学习的价值。天才一般的辍学者获得了事业的成功，不是因为他们避开了大学学习的“迫害”，真实的原因可能是这些天才发现大学已经“教不动他们”了而已。如果你不是天才，那就一步一步来吧。理论学习是改造和提升一个人的大脑，人与人的最本质区别不是身体四肢的区别，而是大脑的区别。

有些人靠自己在水里扑腾学会了游泳，有些人则需要靠他人的指引和保护才能学会游泳。乔丹当然比他的教练更会打球，如果没有教练的帮助也不会有乔丹的成功。

一个人的成长，就在于他不断地做到了自己以前无法做到的事情。通俗来说，你越惧怕什么挑战，可能就越需要去接受这种挑战。

毫无作为的等待不会带来改变，等待无法消灭无知，也无法消灭无能，更无法弥合欲望和现实之间的断层。

恐惧没有现实意义，只有行动具有现实意义。

唯一值得恐惧的仅仅是恐惧本身而已。

第 28 课 职业发展

渐进的成长之路

没有谁天生就会工作，也没有谁天生就是职场赢家。

职场赢家说自己是运气好，这是谦虚；说自己得到他人的提携，这也还是谦词。归根结底，这个世界没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨。

如果有人评价他人的成功时同时否定了当事人的努力，这一定是片面的。存在即是合理，或许不是每一个人的成功都值得肯定，但否定职场赢家的努力付出则一定是不准确的。

能够成为职场赢家是个人认真对待“工作”和“自我”以后的一个自然而然的结果。

一、职业发展是一个渐进的过程

人的一辈子其实都是在不断学习的过程，不同的阶段体验到的东西会有所不同罢了。职业生涯就如同学生时代一样，学生时代学的是有字之书，毕业以后学的是无字之书。

有一个说法叫“10000 小时天才理论”，是由 20 世纪 70 年代的心理学家提出的，他们认为所有的世界级专家都需要经历 10000 小时（一般 10 年左右）的刻苦练习以后才能够达成。

如果你现在开始练习书法，每天坚持写 3 小时，1 年就是 1000 多小时，坚持 10 年以后，能否成名不好说，几乎可以肯定你能够依靠卖字过上非常体面的生活。但有多少人能够这么去做呢，人的毅力没有我们想象的那么强大。

写一本书，单单依靠作者的知识和经历足够吗？显然是不够的，作者还需要毅力来坚持，除了自己的积累和思考，还需要询问很多人的想法进行加工以后才能落笔。然后每天写几个小时，陆陆续续写上好几个月，再修改编辑两个月才能出版。

第四部分

走出大学之门

职业生涯的发展也是如此。

初入职场的时候，你可能会看到某些“心机婊”或“腹黑男”获得一些发展优势；当你慢慢变得成熟以后，你会发现这些浅表性的“心机婊”或“腹黑男”无法真正成长为独当一面的人物。

只有那些认真努力的人在经过5~10年时间的长期努力后才有可能成为真正独当一面的关键性人物，这些人开始成为关键性人物的年龄基本上是30岁前后，这是一个具有普遍性的管理者的发迹年龄段。

上大学期间，每年在校时间大约是250天，如果每天用10小时进行认真学习，四年下来也差不多有10000小时了。大学没有虚度的人，一般都能够在未来的职业生涯中获得比较好的发展。

也许有人会说，大学毕业的人未必能干得比没有上过大学的人好，这种现象的确存在。但你要是拿100个上过大学的人和100个没有上过大学的人做一个总体对比，就会发现上大学的优势是什么。上大学的优势概率一定是更高的。

也许有人会说，现在大学毕业生那么多，发展的压力

依旧会非常大，这个问题本身也是成立的。你还是要拿 100 个上过大学的人和 100 个没有上过大学的人去做一个总体的对比，这样你就不至于妄自菲薄了。

二、职业发展需要多动脑

1. 思考工作

一件事情摆在面前，如果你有心要做好这件事情，你就能做好。你花的心思越多，花的时间越多，这件事情就会干得越漂亮。个人工作效率的大幅度提升需要依赖工作经验、管理经验的增长才能获得。

一项工作摆放在面前，你需要仔细思考这项工作的目标、资源、方法、时间等要素，将“是什么”和“为什么”弄清楚以后再开始“怎么做”。你的大脑永远是你进行工作的主导者。

2. 思考人

每一个人都处于复杂的社会关系网之中，都需要不断地和他人产生互动才能进行正常的工作和生活。人与人的关系就是作用力和反作用力的关系，在工作实践中需要思

第四部分

走出大学之门

考如何与人相处。良好的人际关系的目标不是为了做好好先生，也不是为了所谓的人见人爱和左右逢源，人际关系的目标是促进相互之间的合作。

与人相处需要秉持比较正面的价值观，以内方外圆的方式与他人打交道，做到从容和亲疏有度。

在实践中了解对方喜欢什么，讨厌什么，多做让他人开心和赢得他人信任的事情，不要去触碰他人的底线。

尽可能地尊重每一个人，时间长了，你会知道尊重他人的价值是什么。

3. 思考自己

职业发展的过程也是渐进的学习过程，学习的途径主要包括：

（1）向他人学习

看得见他人的长处，也看得见他人的短处。见贤思齐，见不贤而自省。

（2）向你的老板学习

你的老板不单单是你的管理者，也是为你提供指导和服务的关键人物。每一位老板其实都真心希望自己的下属是一个个勤奋和好学的人。

你的老板之所以成为你的老板，他一定在业务认知、管理实践上有过人之处。你的第一学习对象就是你的老板。

（3）向书本学习

阅读是一辈子的事情，前面有专门的章节谈到过，这里就不多谈了。

（4）反思和总结

在实际工作过程中，个人的反思和总结也非常重要。工作能力是在不断的练习中获得提升的，这其中对于自身优势和不足的客观认知就是获得提升的前提。经常问一问自己，在哪些地方进行改进可以提升工作表现。

4. 坚忍成事

但问耕耘，不问前程。

在一家企业工作一段时间以后，假如你的工作表现很

第四部分

走出大学之门

好，但你想要的东西没有拿到，这个时候需要你再耐心等待一等。如果没有等到，你就大胆地找你的老板谈一谈，大大方方提出你的想法来，告诉你的老板你要什么。你的老板会欣赏你坦率的个性和表达的勇气，不要憋着，也不要忍着，在职业发展初期阶段这种做法是可行的。在职业发展高级阶段，则需要换一些更委婉的方式向老板提要求。

在职场可以信奉 9 个字：**要么忍、要么狠、要么滚。**

要么忍，等待；要么狠，以更大的努力去换取回报；要么滚，此处犯浑就换他处。抱怨一定不是好的职业态度，抱怨没有任何现实价值。

真的瞎了眼看不见员工闪光的企业和老板是不多见的。

我们可能会经常听到“现在生意难做了”或“现在赚钱不容易”之类的感慨，其实生意从来就没有容易过，赚钱也从来都不是什么容易的事情。无论经济状况好坏，都有活得比较好的企业，也都有经营不善的企业。

这个世界上其实没有不好的行业，不管你未来从事什么行业，如果你能够成长为这个行业里最有竞争力的一批人，你一定可以得到自己想要的生活回报。在任何一个行

业里，都不可能让所有人都获得骄傲，只有大约 20% 的比较好优秀的人能够以比较骄傲的姿态生存和发展，有 70% 的人会比较平庸，剩下的 10% 会过得比较纠结。客观世界一直都处于“相对论”的状态。

参与创业是可贵的，参与就业也是可贵的，相较于创业者，就业者是大多数。在职场，每一个人都是“替补”，个人的中心任务是将自己打造为“最佳替补”，发展机会通常只属于“最佳替补”，这就是职场更迭的规律所在。

三、自我和职业的匹配关系

每一个人都想要过上幸福快乐的生活，职业是生活中的一大块，所以开心的工作是很重要的人生命题。能够从事自己感兴趣的职业是一件十分幸福的事情。

这个时候你就要考虑自我和职业的匹配度问题，思考职业和实现个人价值以及达至人生幸福的目标的关系。

许多人不会从事和自己所学专业相关的工作。有些人在实际工作中培养出新的兴趣和发展方向，有些人通过调换自己的工作去迎合自己的人生目标。

第四部分

走出大学之门

小成靠智，大成靠德。这个世界终究是不会亏待一个愿意吃亏的人。

人的一生中会遇到很多的困难，在职场中也不例外。在艰难的情况下，辞职不应该是首选，解决遇到的问题则是首选。挖一口深井远比挖三口浅井更能让一个人获得成长和回报。

在一个行业深挖的人，最终会获得具有迁延性的工作能力，这个时候才能在更换行业的时候获得同样的成功。频繁跳槽、浅尝辄止的职业路径不会让一个人成为职场赢家。

人或得一技精进，方知世无坦途。虽迁延变换，犹不避劳苦，往往得偿所愿。

第 29 课 低到尘埃里

从卑微开始成长

每一个目标都出发于起点，每一个起点都是卑微的。

社会是群体的关系网络和相互约束，如何处理自我和外部环境的关系是一个人一生的课题。你毕业走出校门的时候，你终于和所有人一样，跨进了最综合的一所大学，另一场学习也开始了，毕业以后你读的更多的是无字之书，学习主题是认知客观世界和自己的关系，这是一所没有学制、不会毕业的大学。

从外部世界的角度看刚刚步入社会的大学毕业生们，大多会把你看作是一个职场的新人。初期阶段的主要任务不是去做一个发挥决定性作用的主角，而是去做一个发挥

第四部分

走出大学之门

支持性作用的配角。每一位明星都是从跑龙套开始成长的。种子的首要任务不是长枝叶，而是扎根儿。

在最初的 2~3 年里，我们的身姿需要低到尘埃里，以“就下”的姿态谋求进步。

一、起点卑微是确定的

每一个人的起点都是卑微的，都要通过长期的学习和实践探索来掌握和客观世界的互动方法。生活经验如此，工作经验也是如此。

任何一个获得人生幸福和赚取财富的人都经过了卑微的发展阶段，从一个认知低下、能力低下的阶段一步一步走过来，这条路连富二代也避免不了。没有谁一生下来就是强大的，也没有谁一生下来就是聪明能干的。起点卑微这件事情是确定的，人与人的最本质不同不在于起点，而在于从起点出发以后慢慢出现的不同。

二、卑微不可耻

知之为知之，不知为不知，是知也。

“不知道”和“不会做”某件事情并不可耻，可耻的是假装知道和假装会做，最后又把事情搞得一塌糊涂。自我欺骗是可耻的。

因为认知和经验的不足，我们往往会把某些事情搞砸，小小的失败在所难免，如果这个时候一味地肯定自己、拔高自己，将所有的责任推给他人，这是一种欠缺责任感的“拒人千里”的选择，这也是愚蠢的做法。

天底下没有那么多彻头彻尾的笨蛋，一次背叛足以让他人对你筑起隔离的围墙。认为他人比自己笨的想法本身就是愚蠢的。

卑微并不可耻，目空一切才是可耻的。

自私和自大表面上看是道德问题，归根结底仍旧是智力问题。

三、卑微不是自卑

面对全新的生活环境，新人们最需要的是他人的信任和帮助。

要赢得他人的信任和帮助，就不能表现得太过强悍和

第四部分

走出大学之门

高调，主动示弱、妥协、微笑、释放善意、尊重他人、虚心求教才有可能获得他人的信任和欣赏，自己也能成长得更扎实、更快一些。

选择“就下”的态度和做法并不是在否定自己，这恰恰是锻炼自己掌控情绪、洞察环境的明智之举。古往今来，真正的有才、有财之人绝大多数都擅长以温和的方式与他人进行互动。

尊重他人，选择就下，是一种充满智慧和魅力的生活方式，这一生活方式会向他人释放奇妙的舒适感和信任感，也往往能够聚集他人的关注和信任，所以能够成事。

四、卑微不是被动

玉在椟中求善价，钗于奁内待时飞。

每一种植物从发芽到开花再到结果的周期是不同的，人也一样，一个人的阶段性成长受自身的认知、能力和环境、机遇的影响。实践是在弯腰挖井，求其深度；学习和阅读是在山巅俯瞰，求其高度。

虚心使人进步，谦卑者有福。

第 30 课 沐浴风雨

今日你以母校为荣，明日母校以你为荣

人的一生中会遭遇许许多多的挑战，也会遭遇许许多多的不愉快，这些都是生活给予每一个人的经历和磨砺。投身社会参加工作以后，每一个人不再躲藏在象牙塔的温室里，开始独自沐浴风雨。

在年轻的时候，我们还很弱小，缺乏经验，弱于洞察，欠缺掌控力，但我们心里的向往可能会很大，或许会犯着急冒进的毛病，想要去找到更快捷、更容易的发展道路。这个世界有没有捷径呢？又轻便又快速的发展道路违背了天道，其实是不存在的，无论这一类的诱惑裹上了什么样的华丽外衣和甜言蜜语。

第四部分

走出大学之门

一、防止受骗

当我们还很年轻的时候，我们可能不太了解这个世界除了有“善”的一面，也往往有“恶”的一面。正因为年轻人缺乏经验和判断力，骗子们喜欢找年轻人下手。

你能想象一位受过正规教育的大学毕业生会痴迷于传销吗？

小马大学毕业以后，应同学的邀请，来到安徽的一个小城市找工作。工作很快就找到了，据说是玩金融的，就是加入他们的事业，只要缴纳 69800 元，就能获得投资入伙的资格，并且在资金汇入的第二天就能获得首笔投资回报 19000 元，实际入伙费是 50800 元。

也不知道是望子成龙心切还是太信任自己的孩子，在家务农的母亲和做散工的父亲真的将这笔钱汇给了小马。小马缴纳完入伙费以后，公司当天就返还了 19000 元，小马觉得公司还真讲信用。

接下来是一通的培训，说公司需要更多的人入伙来做这项事业，这是最新兴的行业，也是国家政策大力扶持的，目前还是保密项目，传统的制造和贸易都会陷入万劫不复的境地，只有他们能够成为未来的主人云云……这些都是在—座民房的客厅里完成的。

后来怎么样了呢？不着家地忙活了两年，小马一个伙伴也没有拉进来，但长期的案例鼓舞已经让他变得丧心病狂，父母已经多多少少知道是怎么回事了，趁他回家过年的时候，挑明了说亏了那些钱就算了，宽容地原谅了自己的孩子，并找了一帮人轮番地劝解他。小马一脸正气、骄傲又无知的表情让所有的劝解者都败下阵来。父亲当时就怒了，说你要是再去就断绝父子关系，小马还真就在所谓的父子关系断绝书上签了字，年都没有过就急匆匆地返回了他的老鼠窝。这孩子已经疯魔到什么程度了，这对父母的心都碎成了渣子。

小马又忙活了两年，日子实在过不下去了，才心不甘情不愿地回到了老家，他已经看不上月薪几千块的工作了，心里盘算着等缓过劲儿来还要再去。

这就是他家都耳熟能详的传销，小马摒弃了勤劳致富的逻辑，他选择的是梦想“一将功成万骨枯”的荒谬逻辑。

骗局的落脚点其实就一个字：钱。

但凡着急于让你掏钱的事情往往不太靠谱。你的目的是出来赚钱的，还没开始就让你先掏一笔钱的事情，这种工作机会往往就是骗局。

第四部分

走出大学之门

走点弯路或许没有什么，但损失掉宝贵的时间则是巨大的浪费。

遇事多思考一下对方的姿态、逻辑、说服力等，凡事许诺轻便、高回报的事情多半都不靠谱。如果遇见了态度极好、一副热情到无以复加的样子、一副搭救你于水火的姿态、一口一个“事业”、一口一个“一家人”的人你就要提防了，天底下哪里有这样非亲非故的大善人？

二、放下虚荣心

如果你要做一件事情，想清楚这件事情的目标是为了提升个人能力、个人财富还是为了满足自己的虚荣心。如果是为了提升能力、财富增加生活的乐趣和幸福感，这件事情你可以去做；如果只是为了炫耀和满足自己的虚荣心，这件事情就不值得去做。

爱慕虚荣是年轻的时候容易犯的毛病，原因是我们太过急于去证明自己。爱慕虚荣也是缺乏自信心的表现。

三、有勇气

人成年以后开始独立生活，就一定会遇到各种各样的生活挑战。这个时候需要有勇气去迎接挑战，懦弱的逃避和等待不会给自身的生活状况带来改变。当逃避成为一种习惯以后，一个人也就慢慢变得碌碌无为了。

人是一种闲不住的动物，每一个人都是忙碌的。这个世界只有两种人：要么忙于探索生活，要么忙于应付生活。

人的毅力也是勇气的表现。

四、不避劳苦

这个世界有捷径吗？

很久很久以前，有一位老国王想要写一本天底下最有价值的书送给臣民们，他召集了最有学问的大臣一起来商讨。大臣们商讨了几个月，又分头行动了几个月，汇合成编了一套百万字的图书呈递给国王。老国王觉得太冗长了，让大臣们再缩减，于是大臣们又忙活了半年，将百万字的一套书浓缩为一本书。老国王还是觉得太冗长了，于是大臣们又用了一个月将这本书浓缩为一万字的长文。老

第四部分

走出大学之门

国王仍旧觉得字数太多，并表示希望这本书只有一句话就可以了。大臣们冥思苦想，一个月以后将一本只有一句话的书交给了老国王，老国王打开了这本书，表示满意了。

这本书里的那一句话就是：天下没有免费的午餐。

还是那句话：人若得一技精进，或知世无坦途。虽迁延变换，犹不避劳苦，往往得偿所愿。

五、选择乐观

没有谁能够拥有一帆风顺的人生。遭遇挫折和克服困难是每一个人的生活常态。我们还可能遭遇冷眼、嘲讽、恶意、陷构、欺骗等，这些都不能成为我们选择逃避和抱怨生活的理由。就算三观被毁，也还是要热爱这个世界。对于生活，除了热爱，我们别无选择。

这是一个快速变化着的世界，生活只属于有态度、并且有能力选择乐观的一群人。

就算是遇到了逆流，船还是要照样航行的。

六、自我的道路

1. 关于拼爹

没有人能够选择自己的出身，但可以选择自己成为什么样的一个人。

个人的财富需要以自身为社会贡献的价值为基础去获取，抱怨自己没有更高的起点没有任何现实意义。

你能够做的，就是通过自身的努力去获得自己想要的生活。

有一件事情是确定的，比成为富二代更有乐趣和成就感的事情是做富二代的爹妈，让你的下一代成为富二代。

2. 关于干得好不如嫁得好

这可能是真的，也可能不是真的。

一个女孩能够获得一位可靠的高富帅的爱和承诺，也说明这个女孩值得这位高富帅去爱她。你也可以凭本事去追求这样的高富帅，追求不到那就不要抱怨了。如果追求到一位背信弃义的高富帅，也不是什么好事情。

什么叫嫁得好？多有钱才算有钱？恐怕是没有标准的。

第四部分

走出大学之门

如果你中大奖获得 1000 万元的财富，这种喜悦可能只能维持不到一个月，随后你的生活又会恢复往日的平静，你还是会有自己的烦恼和羡慕。婚姻生活同样需要用心经营，天底下没有一劳永逸的活法。

生活就是“沐浴风雨”的一个旅程，生活的内容不是抱怨风、霜、雨、雪，而是享受生根、发芽、开花、结果的乐趣。

生活中不应该有太多的“爱”和“恨”的选择，生活中需要有更多的“是什么”和“为什么”的智慧，这样思考，你会更热爱自己的生活。

务必记住这三句话：

1. 世间没有所谓的捷径。
2. 没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨。
3. 天下没有不要钱的午餐。

离开校园，生活的大学之门就此开启，请继续你的“大学之年”吧。

如何获得更好的人生？建议追加阅读我的另外一本书：《断穷根》，你会获得不一样的面对生活的思考。

碎碎念

进入大学是个人的人生中第一次获得独立的自由，也是个人和以往产生真正差异的开始。

人生不仅仅是苟且经济，还有诗和远方。理想主义照顾人的内心情感，让人变得更完美、更安静，帮助人获得幸福感。

不同于仕途经济，文化生活是比较柔性的自我修为。在文化内容方面，前人的积累已经足够丰富和多样；个人的认知水准和取向需要通过自我实践和学习进行提升；文化和个人之间的互动更大程度上取决于个人的主观能动性。

宽泛的阅读帮助人构建世界观，从而提升个人认知世界和思考问题的高度、宽度和深度。

第四部分

走出大学之门

尊重他人会创造巨大的福报。

有傲气的人，往往没有傲骨；有傲骨的人，往往没有傲气。

大学生活就像是一场修行，莫问自己能得到什么，只要问自己的时间是如何度过的。

忽视语文的价值可能带来的认知风险有三：断章取义、强词夺理和是非不分。

所有的事情都可以钻牛角尖，但那并不代表处处都需要钻牛角尖。

大学过得有多迷茫，毕业后就会过得有多忐忑。

在求学的路上，孤独不等于贫乏，热闹不等于繁华。

一个人最坚固的骄傲，必定产自于孤独。

世界上每一个人的资源都是有限的，重要的是将有限的资源用好。

天下没有不要钱的午餐，每一个人和这个世界都存在一个“相互交换”的契约关系，想要获得一些东西，必须

大学之年

The Best Young Life

付出一些东西。

未来所见的种种，皆有可能在你的班级内找到原型。

步入工作岗位以后，把你想说的话记录下来，三年以后，你会明白沉默的价值是什么。

打败无理取闹的最好方法就是不搭理。

尊重你的前辈，一桌吃饭的时候，沉默的人可能有更大的影响力。

书籍是人类知识的积累，也是个人进步的阶梯。

大学是一个熏陶的过程，这个过程教会人三样东西：如何看待世界、如何学习和如何思考。

学问的作用有三个：“是什么”（干掉无知）、“为什么”（干掉愚昧），接下去就是“怎么做”（干掉无能）。

在实际工作和生活中发挥决定性影响力的东西，往往无法衡量。

不必苛求得到一位伟大的导师，要苛求成为一位伟大的学生。

第四部分

走出大学之门

臧克家有一首伟大的短诗：人生永远追逐着幻光，但谁把幻光看作幻光，谁便沉入了无边的苦海。

爱慕虚荣是年少时代容易滋生的毛病。虚荣心是肤浅的占有和自我陶醉的炫耀，虚荣心会使人远离真实的富有和牢固的自信。

大学是国之重器，大学不是职业技术学校，大学的作用在于让学生变得有理想，变得广博和深沉。在大学生活中不仅仅要学习科学和实践知识，更要学习文学、艺术、哲学等不能当饭吃的人文知识。人文能力能够真正造就不同的人。

蜕变需要内心保持坚定和自信，然后低到尘埃里去成长。

无论遇到什么样的生活，都不要抱怨。没有人会可怜向生活投降的人，这个世界只偏爱那些有承受力，对美好的事物充满热情期待的人。

每一个了不起的“逆袭”，都必定来自于一条艰难的道路。如果有人许诺你一条容易的道路，要么他是一个糊涂蛋，要么他就是一个骗子。

大学之年

The Best Young Life

窘迫的生活大多源自于慵懒的头脑和荒芜的意识。

于苟且经济处，多谈理想；于理想道德时，多谈经济。

理智大于情感，则富；情感大于理智，则穷。

一个真勤快、有智慧、爱生活的人通常不会太过忙乱，太过忙乱可能是偿还平日里拖延所欠下的债。

聪明的人，会经常检讨自己的想法，但笨蛋从来不会。

艺术关注的是人类的苦痛，施以安抚；哲学关注的是人类的短板，施以反思；科学关注的是人类的福祉，施以进步；政治关注的是人类的秩序，施以平衡。

人若得一技精进，或知世无坦途。虽迁延变换，犹不避劳苦，往往得偿所愿。

尾声

现在就开始狼吞虎咽式的大学生活吧。

感谢你的阅读，祝福你！
